

**NUOREN BALETTITANSSIJAN RAVINNON MERKITYS OSANA
KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA**

Mette-Maarit Mustonen & Iisa Ojala
Opinnäytetyö AMK
Kevät 2025
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Mette-Maarit Mustonen & Iisa Ojala

Opinnäytetyön otsikko: Nuoren balettitanssijan ravinnon merkitys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia

Työn ohjaajat: Heli Kuula & Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2025

Sivumäärä: 37 + 3 liitettä

Tämä opinnäytetyö on tanssialan kehittämishanke, jonka tavoitteena on lisätä 10–16-vuotiaiden nuorten balettitanssijoiden ja heidän huoltajiensa tietoisuutta ravinnon merkityksestä hyvinvoinnille, palautumiselle ja suorituskyvylle. Työssä koostettiin ravinto-opas tanssikouluille hyödynnettäväksi. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa nuoria balettitanssijoita ymmärtämään ravinnon merkitystä osana tavoiteltua kehitystä. Työssä tuotiin esiin ravinnon laatutekijöiden, ravintoaineiden ja -tottumusten vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Työn teoreettinen osuus koostui aihealueen tuoreista tutkimuksista ja asiantuntijahaastattelusta. Asiantuntijahaastatteluihin valittiin fysioterapeutti Jarmo Ahonen ja ravitsemusasiantuntija Patrik Borg. Haastatteluissa keskityttiin selvittämään ravinnon laadun ja ravitsemustottumusten vaikutusta nuorten tanssijoiden palautumiseen ja suorituskykyyn, sekä huoltajien merkitystä nuorten ruokasuhteeseen. Työssä käsiteltiin myös ravitsemuksen teoreettista pohjaa ja nuorelle balettitanssijalle optimaalista ruokavaliota.

Baletin fyysiset vaatimukset ja esteettiset ihanteet voivat johtaa epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Riittävä palautuminen on olennaista kehityksen ja vammojen ehkäisyn kannalta. Työssä käsiteltiin pääravintoaineiden merkitystä nuorten tanssijoiden ravitsemuksessa. Lisäksi työssä esiteltiin ruokakolmio ja lautasmalli toimivina ohjenuorina terveelliseen ruokavalioon. Huoltajien rooli nuorten tanssijoiden ravitsemuksessa on keskeinen. Kodin tulisi tukea positiivista ruokasuhdetta ja kehon kuuntelua.

Työssä luotiin ravinto-opas ”Tanssiaskel kohti hyvinvointia – Nuoren tanssijan ravinto-opas kotiin”, joka tarjoaa luotettavaa tietoa nuorten tanssijoiden sekä heidän perheidensä tueksi. Opas pyrkii lisäämään tietoisuutta ravitsemuksen perusteista ja sen vaikutuksesta tanssijan terveyteen, suorituskykyyn ja palautumiseen.

Totesimme, että ravitsemuksella on keskeinen merkitys nuorten balettitanssijoiden hyvinvoinnille ja kehitykselle. Ravitsemusoppi kasvattaa ja opettaa nuorille kehon kuuntelua ja sitä kautta tervettä suhdetta ruokaan. Ravinto-opas voi toimia hyödyllisenä työkaluna tanssikouluille ja perheille.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Dance Teacher Education

Authors: Mette-Maarit Mustonen & Iisa Ojala

Title of thesis: The role of nutrition in the overall well-being of young ballet dancers

Supervisors: Heli Kuula & Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: spring 2025

Number of pages: 37 + 3 appendices

This thesis was a dance development project that aimed to raise awareness among young ballet dancers aged 10-16 and their careers about the importance of nutrition for wellbeing, recovery and performance. The project produced a nutrition guide for dance schools to use. The aim of the thesis is to help young ballet dancers understand the importance of nutrition as part of their desired development. The thesis highlighted the impact of nutritional quality factors, nutrients and habits on overall well-being.

The theoretical part of the thesis consisted of recent studies and expert interviews. Physiotherapist Jarmo Ahonen and nutritionist Patrik Borg were selected for the interviews. The interviews focused on the impact of dietary quality on the recovery and performance of young dancers, and the role of parents in the dietary relationship of young people.

Ballet's demanding physicality and aesthetic pressures can foster unhealthy eating habits, underscoring the necessity of adequate recovery for development and injury prevention. Recognizing the pivotal role of parents, this project created a nutrition guide to support young dancers and their families, emphasizing the importance of a positive relationship with food and body awareness. This guide aims to educate about fundamental nutritional principles and their impact on health, performance, and recovery, ultimately serving as a valuable resource for dance schools and families in promoting young ballet dancers' wellbeing and healthy eating behaviors.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	RAVINNON MERKITYS OPTIMAALISESSA PALAUTUMISESSA	7
	2.1 Proteiini elimistön rakennusaineena	8
	2.2 Hiilihydraatit energianlähteenä	10
	2.3 Rasvat osana elimistön hyvinvointia	12
	2.4 Vitamiinit, kivennäisaineet ja nesteytys	13
3	RUOKAKOLMIO JA LAUTASMALLI TOIMIVINA OHJENUORINA	15
4	KODIN MERKITYS NUOREN TANSSIJAN RAVITSEMUKSESSA.....	21
	4.1 Säännöllinen ateriarytmi	22
	4.2 Ravintoaineiden saanti monipuolisesta ruokavaliosta	23
	4.3 Mielihyvä ja kehon kuuntelu osana ruokailua	25
5	RAVINTO-OPAS	27
	5.1 Ravinto-oppaan teoreettinen sisältö	28
	5.2 Ravinto-oppaan helppokäyttöisyys	28
6	POHDINTA.....	30
	6.1 Tulosten käytännön merkitys	31
	6.2 Tutkimuksen rajoitteet ja kriittinen tarkastelu	31
	6.3 Tulevaisuuden mahdollisuudet	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET.....	38

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on tanssialan kehittämishanke, jonka avulla lisäämme 10–16-vuotiaiden nuorien balettitanssijoiden sekä heidän huoltajiensa tietoisuutta nuorten ravinnon tarpeesta ja sen yhteydestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tässä työssä kokoamme tiiviin ravinto-oppaan tanssikouluille hyödynnettäväksi ja autamaan nuoria balettitanssijoita ymmärtämään ravinnon merkitystä osana tavoiteltua kehitystä. Tanssinopettajilla on myös vastuu oppilaidensa hyvinvoinnista, joten tämä ravinto-opas toimii arvokkaana työkaluna oppilaiden tukemisessa. Tuomme työssämme esiin ravinnon laatutekijöiden, ravintoaineiden sekä -tottumusten osuutta optimaalisen suorituskyvyn sekä palautumisen toteutumisessa.

Opinnäytetyömme teoreettinen osuus koostuu aihealueen tuoreista tutkimuksista, kirjallisuudesta sekä asiantuntijahaastatteluista. Asiantuntijahaastatteluihin valikoimme fysioterapeutti, tietokirjailija ja kouluttaja Jarmo Ahosen, sekä ravitsemusasiantuntija ja kirjailija Patrik Borgin. Näissä haastatteluissa keskityimme selvittämään, miten ravinnon laatu vaikuttaa nuorten tanssijoiden palautumiseen ja suorituskykyyn. Keskustelimme myös huoltajien merkityksestä nuorten tanssijoiden ruokasuhteessa perehtyen samalla ravinnon teoreettisiin perusteisiin. Näiden lisäksi olemme koonneet tietoa ravitsemuksen teoriasta sekä nuoren balettitanssijan optimaalisesta ruokavaliosta.

Kiinnostuksemme aihetta kohtaan heräsi omien kokemusiemme kautta sekä halusta vaikuttaa positiivisesti tulevien sukupolvien nuorien balettitanssijoiden hyvinvointiin. Tanssijoiden ravitsemuksen tärkeydestä on tehty aikaisemmin opinnäytetöitä, mutta halusimme syventää tietoisuutta aiheesta huomioiden erityisesti huoltajien merkityksen nuorten ravitsemustottumusten tukemisessa. Lisäksi halusimme luoda konkreettisen apuvälineen kohderyhmällemme tukemaan ravintotietoisuutta.

Hyvinvointi on elämisen ja toimimisen lähtökohta (Puolitaival, Porthén & Salmela 2022). Omasta hyvinvoinnista huolen pitämisellä tarkoitamme muun muassa laadukasta ravinnonsaantia, levon sekä kehonhuollon priorisointia ja näiden pohjalta palautumisen maksimointia. Huoltajien ravintotietoisuus on merkittävä osa

lapsen ja nuoren elämää ja siksi koemme työmme olevan hyödyllinen apu myös koteihin lisäämään tietoa ravinnosta sekä ravitsemuksesta.

Tanssijoita ei yleensä pidetä huippu-urheilijoina, vaikka heidän harjoittelunsa tavoitteellisella tasolla kuormittaa kehoa yhtä paljon kuin muut vaativat urheilulajit. Korkea harjoitusmäärä ja puutteellinen ravinnonsaanti voi pitkällä aikavälillä johtaa energiavajeen kehittymiseen, mikä voi lisätä riskiä syömishäiriöille. Energiavaje voi aiheuttaa muun muassa heikentynyttä lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä lisääntynyttä väsymystä ja loukkaantumisriskiä. Pitkään jatkuessaan energiavaje voi johtaa vakavampiin seurauksiin, kuten hormonaalisiin ja aineenvaihdunnallisiin ongelmiin, jotka voivat jatkua vielä tanssiuran jälkeen. (Nieman 2024.) Suomalaisessa väestötutkimuksessa on arvioitu, että jopa joka kymmenes nuori nainen kärsii syömishäiriön oireita nuoruusikänsä aikana (Sisä-Suomen SYLI 2017). Nuoren on hyvin tärkeää ymmärtää ravinnon merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä suorituskykyyn ja palautumiseen. Tämän takia koemmekin ravintooppaan olevan hyödyllinen lisä nuorten balettianssijoiden syömishäiriöiden ennaltaehkäisyssä.

Aihetta lähestyessämme muotoilimme tutkimuskysymyksiksemme: Miksi ravinto on keskeinen tekijä nuoren balettianssijan suorituskyvyssä, palautumisessa ja kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa? Miten huoltajien ymmärrys ravinnon merkityksestä voi tukea nuoren tasapainoista ruokasuhdetta? Opinnäytetyössämme käsittelemme seuraavaksi teoreettista viitekehystä, jonka jälkeen esittelemme luomamme ravintooppaan.

2 RAVINNON MERKITYS OPTIMAALISESSA PALAUTUMIS- SESSA

Baletti on teknisesti sekä fyysisesti vaativa laji, ja lajin vaatimukset tiedollisesti sekä taidollisesti ovat lisääntyneet viimeisinä vuosikymmeninä (Lagerstedt 2011). Näin ollen tanssijan huolehtiminen omasta hyvinvoinnistaan ja palautumisestaan on noussut entistä merkittävämmäksi. Harjoittelumäärä tavoitteellisesti treenaavalla, ammattiin tähtäävällä nuorella tanssijalla on suuri ja kehon fyysinen kapasiteetti viedään äärirajoille. Nuoren balettitanssijan on suositeltavaa seurata yleisiä ruokasuosituksia, koska nämä suositukset toimivat hyvän ravitsemuksen pohjana. Kasvun ja kehityksen turvaaminen on nuoren ravitsemuksen päätavoite. Ravitsemuksen kokonaisuus onkin se, mikä merkitsee nuoren terveydessä. (Ojala & Mehtänen 2024.)

Baletin fyysisyyden vuoksi kehon palautuminen tehdystä suorituksesta vie aikaa ja energiaa. Palautuminen on fysiologinen prosessi, johon on mahdollista vaikuttaa omilla valinnoillaan. Palautumisen tärkeitä kulmakiviä ovat laadukas ravinto, riittävä ja laadukas uni, hyvä fyysinen kunto ja henkinen hyvinvointi. (Tuominen 2020.)

Nuorten balettitanssijoiden on tärkeää pitää huolta riittävästä palautumisesta, sillä se on edellytys oppimiselle. Kehitystä ei tapahdu ilman treeniä, mutta ei myöskään ilman kunnollista palautumista. Treenistä tuleva rasitus on aina oltava sopivassa suhteessa palautumisen kanssa, jotta keho ei rasitu liikaa eikä altista tanssijaa vammoille. (Kontturi-Paasikko 2021.) Harjoittelu synnyttää lihasvaurioita, jotka palautumisen aikana korjaantuvat. Tästä prosessista muodostuu lihaksen kehitys. Prosessi edellyttää proteiineja eli valkuaisaineita rakennusaineina. Hiilihydraatit toimittavat tarvittavan energian ja ovat keskeinen polttoaine erityisesti lihastyöskentelyssä. Kasvikset ovat tärkeimpiä hivenaineiden ja entsyymien lähteitä, jotta keho voi hyvin. (Ahonen 9.10.2024.)

Kokonaisvaltainen energiansaanti on tärkein ravinnontehtävä palautumisen prosessissa. Nuoren energiantarve on yksilöllistä ja vaihtelee jopa 2000–6000 kilokalorin välillä päivässä riippuen iästä, sukupuolesta, henkilön aktiivisuustasosta

sekä yksilöllisestä aineenvaihdunnasta (Ojala & Mehtänen 2024). Riittävä energiansaanti on perusta kaikelle toiminnalle, koska ilman sitä kehon on mahdotonta suoriutua edes perustehtävistään. Vaikka muut ravintoaineet ovat erittäin tärkeitä kehon optimaaliselle toiminnalle, on energia kehon polttoainetta. Energia mahdollistaa muiden ravintoaineiden käytön keholle ja siksi kasvu, kehitys ja palautuminen ovat kiinni riittävästä energiansaannista. Riittävä energiansaanti onkin tärkein askel matkalla kokonaisvaltaista hyvinvointia, suorituskykyä sekä palautumista. (Borg 11.11.2024.)

Makroravintoaineet eli pääravintoaineet ovat elintarvikkeiden kaloripitoinen osa, joita tarvitaan merkittäviä määriä kaikkiin kehon toimintoihin, kuten kasvuun, kehitykseen sekä terveyden yleiseen ylläpitämiseen. Näitä pääravintoaineita ovat proteiinit, hiilihydraatit sekä rasvat. (EFSA 2024.)

2.1 Proteiini elimistön rakennusaineena

Proteiinit eli valkuaisaineet toimivat elimistön rakennusaineina. Ne ovat kehon suoja- ja energiaravintoaineita ja ovat mukana kaikissa solujen toiminnoissa. (Terveempi 2017.) Proteiinit valmistavat uusia kudoksia, toimivat vasta-aineina immuunipuolustuksessa, kuljettavat ravintoaineita ja kaasuja veressä sekä vahvistavat ihoa, kynsiä, jätteitä ja sidekudosta. Proteiinit osallistuvat myös hapen kuljettamiseen veressä sekä sen sitomiseen lihaskudoksessa. (SYNLAB 2021.) 10–16-vuotiaat ovat kasvavassa iässä, ja näin proteiinin merkitys on olennainen osa nuoren ruokavaliota. Riittävä proteiinin saanti turvaa nuoren normaalin kasvun sekä korvaa liikunnan aiheuttaman lisääntyneen proteiinin menetyksen.

Nuoren on tärkeä saada proteiinia tasaisesti päivän aikana. Säännöllinen ateriaritmi sekä monipuolinen ruokavalio mahdollistavat riittävän proteiinin saannin. Nuoren tanssijan proteiinin saannin suositeltu määrä on sama kuin aikuisurheilijoilla, eli 1,4–2,0 g/kehon painokiloa kohden yhden vuorokauden aikana. (Ojala & Mehtänen 2024.) Balettitunnin jälkeen on hyvä huolehtia proteiinipitoisesta ravinnosta, koska proteiini ylläpitää lihasten kuntoa ja auttaa lihasten energiavaroja täydentymään. Harjoittelu on keholle raskas prosessi ja proteiinia tarvitaan

siitä aiheutuneiden lihasvaurioiden korjaamiseen, lihasproteiinien rakentumiseen eli synteesiin sekä typpitasapainon ylläpitämiseen. (Kautiainen 2020.)

Hyviä proteiinin lähteitä

Taulukko 1 Proteiinia tuotetta kohden grammoina (Valtanen 2020.)

Tuote	Proteiinia grammoina
Lohifilee 150 g	30 g
Broilerin rintafilee 120 g	30 g
Nyhtökaura 100 g	30 g
Paistettu naudan jauheliha 120 g	30 g
Keitetty linssi 3 dl	20 g
Rahka 2 dl	20 g
Quorn 150 g	20 g
Tofu 120 g	20 g
Jugurtti, piimä, maito 3 dl	10 g
Säilötty papu 2 dl	10 g
Kananmuna 1kpl	7 g

Suomalaisten suurimmat proteiinin lähteet ovat liharuoat, maito- ja viljavalmisteet. Proteiinia on runsaasti lihassa, kalassa, maitovalmisteissa ja kananmunissa (taulukko 1). Kasviproteiinin lähteitä ovat esimerkiksi pavut, linssit, herneet, pähkinät, soijavalmisteet sekä sienituotteet. (Pusa 2019.) Myös kasvisruokavaliolla on mahdollista taata riittävä proteiinin saanti.

Proteiinin riittävä saanti on tärkeää, mutta sitäkin voi saada liikaa. Liiallinen proteiinin saanti voi johtaa siihen, että muiden energiaravintoaineiden saanti jää liian vähäiseksi. Proteiinilla on vahva kylläisyysvaikutus, mikä voi aiheuttaa kokonaisenergiansaannin vajautta. (Valtanen 2020.)

Monipuolinen, rikas ja laaja-alainen ruokavalio on avain riittävään proteiinin saantiin, joka mahdollistaa nuoren kasvun ja kehityksen sekä nuoren optimaalisen

palautumisen. Nuoren ei ole tarpeellista laskea päivittäisen proteiinin saannin määriä, kun pitää kiinni säännöllisestä ruokailurytmistä sekä monipuolisesta ruokavaliosta. Vastuu kohderyhmämme proteiinin saannista on kotona saatavasta ruoasta ja siellä opituista ruokatottumuksista.

2.2 Hiilihydraatit energianlähteenä

Hiilihydraateilla on tärkeä rooli liikkuvan nuoren terveyttä ja suorituskykyä tarkastellessa. Hiilihydraattivarastot ovat kehossa rajalliset ja niitä pystytään muokkaamaan tarvittaessa nopeastikin vastaamaan henkilön tarpeita. Hiilihydraatit toimivat aivojen ja keskushermoston keskeisimpänä energianlähteenä sekä lihasten tärkeänä polttoaineena eritehoisten harjoitusten aikana. Kun energiatasot kehossa ovat riittävät, se edistää ihmisen suorituskykyä sekä ylläpitää taito-ominaisuuksien ja keskittymiskyvyn optimaalista toimintaa. Hiilihydraatit vahvistavat myös elimistön vastustuskykyä. (Valtanen 2023.)

Liikunnan intensiteetti määrää tahdin, jolla lihakset hyödyntävät hiilihydraatteja energianlähteenään. Matalan ja kohtalaisen tehon liikunnassa elimistö hyödyntää hiilihydraateista sekä rasvasta saatavaa energiaa. Kun harjoittelun teho ja intensiteetti kasvaa, elimistö alkaa hyödyntämään yhä enemmän hiilihydraatteja elimistön ja lihasten energianlähteenä. (Valtanen 2023.)

Aktiivisesti liikkuvan nuoren ravitsemuksessa tärkein tavoite on tukea riittävää energiansaantia. Tämä on myös tärkein suorituskykyyn vaikuttava tekijä. Jos harjoittelu on tavoitteellista ja monia kertoja viikossa tapahtuvaa, tulee energiansaannista pitää erityistä huolta. Säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruokavaliio tukevat parhaiten energiansaannin riittävyyttä päivän aikana. Hiilihydraatien tulisi kattaa vähintään puolet päivittäisestä kokonaisenergiantarpeesta. Hiilihydraatteja tulisi saada noin 6 grammaa painokiloa kohden, mutta määrä voi vaihdella 4–12 gramman välillä harjoittelun määrästä ja tehosta riippuen. Mitä suurempi harjoittelun määrä on ja mitä kovatehoisempaa se on, sitä enemmän hiilihydraatteja tarvitaan. (Ojala & Mehtänen 2024.)

Hyviä hiilihydraattien lähteitä

Taulukko 2 Laadukkaita hiilihydraatin lähteitä (Diabetesliitto 2024.)

Tuote	Hiilihydraatit grammoina
Kaurahiutaleet 35 g	n. 23 g
Ruskea riisi 50 g raakana	n. 30–35 g
Kvinoa 40 g raakana	n. 20–25 g
Täysjyväpasta 50 g raakana	n. 30–35 g
Omena	n. 20 g
Banaani	n. 20 g
Peruna 150–200 g	n. 30–40 g
Säilötty papu 2 dl	n. 20 g
Keitetty linssi 3 dl	n. 40 g

Hyviä ja ravintotiheydeltään optimaalisia hiilihydraatin lähteitä ovat täysjyvävalmisteet, kasvikset, peruna ja juurekset sekä marjat ja hedelmät (taulukko 2). Ravintotiheydeltään heikompia hiilihydraatinlähteitä ovat vähäkuituiset viljatuotteet, sokeriset murot ja myslit, leivonnaiset, energia- ja proteiinipatukat sekä virvoitusjuomat. (Valtanen 2023.) Näiden nauttiminen satunnaisesti ei ole terveydelle vaarallista, kun muu ruokavalio on monipuolisesti ja tasapainoisesti rakennettu (THL 2024a).

Hiilihydraatteja on monenlaisia ja laadultaan erilaisia. Yleisimmät ravinnosta saatavat hiilihydraatit ovat sokerit, ravintokuitu ja tärkkelys. Runsassokeriset ruoat ja juomat eivät ole suositeltavia hiilihydraatin lähteitä niiden ravintoaineiden puutteellisuuden sekä niiden aiheuttaman voimakkaan ja nopean verensokerin vaihtelun vuoksi. (THL 2024a.)

Ruokavalion on kuitenkin tärkeää pysyä joustavana sen mielekkyyden kannalta, ja siihen mahtuu myös heikomman ravintotiheyden hiilihydraatteja. Tietyissä tilanteissa nuori voi myös lisätä ruokavalionsa sokeripitoisempia ruokia, jotta kokonaisenergiankulutus saadaan katettua kokonaan. (Valtanen 2023.)

2.3 Rasvat osana elimistön hyvinvointia

Rasvat koostuvat rasvahapoista, jotka voidaan jakaa tyydyttymättömiin ja tyydyt-
tyneisiin rasvoihin. Tyydyttymättömät rasvat ovat pehmeitä ja ne ovat tärkeitä ja
hyviä rasvoja ihmisille, kun taas tyydyttyneet ovat kovia rasvoja, joita tulisi välttää
ruokavaliossa. Ihmisille välttämättömiä rasvahappoja ruuasta ovat omega-6-sar-
jan rasvahappo linolihappo ja omega-3-sarjan rasvahappo alfa-linoleenihappo.
(THL 2024b.) Rasvojen tehtävä on toimia solujen rakennusaineena, hormonien
esiasteena sekä solujen viestinvälittäjänä. Rasva myös mahdollistaa monien elin-
tärkeiden vitamiinien imeytymisen elimistöön. (Liikku 2022.) Paljon liikkuvalla
nuorelle rasvat ovat siis tärkeä energianlähde ja hyvän hormonitoiminnan elin-
ehto.

Erityisesti pehmeän rasvan riittävä saanti on elintärkeää elimistön optimaaliselle
toiminnalle ja kokonaisvaltaiselle terveydelle. Pehmeän rasvan riittävällä saannilla
turvataan välttämättömien rasvahappojen ja rasvaliukoisten vitamiinien saanti.
Suositeltava määrä rasvoja kokonaisenergiansaannista on kaikilla ihmisillä
sama, eli 25–40 % vuorokauden kokonaisenergiansaannista. Tämä tarkoittaa
noin 1–2 g rasvaa henkilön painokiloa kohti vuorokaudessa. Tästä määrästä tyy-
dyttyneen rasvan määrä saisi olla enintään 10 %. Paljon liikkuville henkilöille ei
koskaan suositella vähärasvaista ruokavaliota, sillä se voi usein johtaa välttämät-
tömien rasvahappojen vajauteen sekä liian niukkaan energiensaantiin. (Ojala &
Mehtänen 2024.)

Hyviä rasvojen lähteitä

Taulukko 3 Hyvälaatuista rasvaa tuotetta kohden grammoina (Fineli 2025.)

Tuote	Rasvat grammoina
Lohifilee 150 g	20,25 g
Oliiviöljy 10 g	10 g
Pähkinät 15 g	12 g
Siemenet 15 g	10 g
Avokado 50 g	10 g

Rasvan määrä vaihtelee tuotteesta ja valmistustavasta riippuen, kuten pähkinöissä ja siemenissä rasvapitoisuus vaihtelee lajikkeen mukaan. Taulukosta 3 voi huomata hyvien rasvojen lähteitä ja niiden rasvamäärät grammoina.

Hyvälaatuisten rasvojen käyttöä kannatta aina suosia huonolaatuisten sijaan. Hyviä tapoja lisätä ja varmistaa hyvien rasvojen riittävää saantia on käyttää öljyjä salaateissa kastikkeena, syödä kalaa 2–3 kertaa viikossa ja lisätä ruokavalioon pähkinöitä ja siemeniä. Leivän päällä voi käyttää levitteenä pehmeää kasvirasva-margariinia, avokadoa tai hummusta. (Ruokavirasto 2023.) Jokapäiväiset valinnat ovat avainasemassa kokonaisvaltaisen rasvan saantiin ja niihin kannattaa kiinnittää huomiota.

2.4 Vitamiinit, kivennäisaineet ja nesteytys

Kun nuori syö päivittäin monipuolisesti ja suositusten mukaisesti, ravinnosta saadaan myös kaikki tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet. Yksipuolinen ja epäsäännöllinen syöminen voivat taas vaikuttaa näiden liian vähäiseen saantiin. Monivitamiini- sekä D-vitamiinilisä tukevat riittävää vitamiinien saantia, ja erityisesti D-vitamiinilisää suositellaan nautittavaksi ympäri vuoden. (Terveurheilija 2024c.)

Kivennäisaineet jaetaan tarvittavan määrän ja tarpeen mukaan kahteen ryhmään: makro- ja mikrokivennäisaineisiin. Makrokivennäisaineita, kuten kaliumia, magnesiumia, natriumia ja kalsiumia tarvitaan yli 100 mg päivittäin. Mikrokivennäisaineita, kuten sinkkiä, rautaa, jodia ja seleeniä tarvitaan vähemmän, enintään 10 mg päivässä. (Schwab 2024.) Kivennäisaineet ovat ihmisille välttämättömiä ja niillä kaikilla on oma tehtävänsä elimistön toiminnoissa (Puhti 2024). Nuorten naisten kannattaa seurata rauta-arvojaan varsinkin, jos on taipumusta väsymykseen (Borg 11.11.2024).

Riittävä nestepitoisuus elimistössä on välttämätöntä sen normaalille toiminnalle. Nesteitä menetetään erityisesti harjoituksen aikana hikoilun kautta. Elimistön nestetasapainon tukemiseksi menetetty nestemäärä on hyvä pyrkiä korvaamaan. Nestetasapainosta huolehtiminen tukee myös nuoren suorituskykyä harjoituksen aikana. Liian vähäinen nesteensaanti aiheuttaa elimistöön lievän nestevajeen, joka vaikuttaa harjoituksen suorituskykyyn heikentävästi. Nestetasapainosta

huolehditaan nauttimalla säännöllisesti nesteitä pitkin päivää. Osa päivittäisestä nesteensaannista tulee ravinnon mukana, mutta tämän lisäksi nesteitä suositellaan juotavan noin 1,5–3 litraa vuorokauden aikana. Riittävä nesteensaanti tukee myös harjoituksen jälkeistä palautumista. (Terveurheilija 2024a.)

3 RUOKAKOLMIO JA LAUTASMALLI TOIMIVINA OHJENUORINA

Ruokakolmio sekä lautasmalli ovat ravitsemussuositukseen tehtyjä helposti ymmärrettäviä ohjenuoria, joita seuraamalla pystyy noudattamaan terveyttä tukevaa ruokavaliota ja ruokasuosituksia. Ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää terveellistä ruokavaliota. Ruokakolmio ja lautasmalli ovat toinen toisiaan täydentäviä toimivan ravitsemuksen työkaluja, jotka auttavat hahmottamaan terveellisen ruokavalion periaatteita.

Ruokakolmiossa (kuva 1) ruoka-aineet ovat jaettu ravintosisällön sekä suositeltavan käyttötiheyden mukaan. Mitä alempana ruoka-aine kolmiossa on, sitä useammin sitä tulisi syödä. Päivittäin tulisi syödä runsaasti kolmion alhaalta löytyviä kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä täysjyväviljatuotteita, kuten puuroa, leipää ja pastaa. Nämä tuotteet tarjoavat paljon tärkeitä vitamiineja, kuituja sekä hiilihydraatteja. Kolmion keskitasolta löytyvät maitotuotteet, kasviöljyt ja pähkinät kuuluvat myös päivittäiseen ruokavalioon. Ne sisältävät proteiinia, hyviä rasvoja sekä tärkeitä kivennäisaineita. Kolmion yläosassa olevia ruokia syödään kohtuullisesti, ja näitä ovat proteiinin lähteet, kuten kala, kana, pavut, linssit sekä liha. Niitä tarvitaan lihasten rakennusaineiksi. Kolmion huipulla olevia ruokia, kuten makeisia sekä runsasrasvaisia herkkuja tulee syödä harkiten. Nämä ovat sattumia, jotka eivät kuulu jokapäiväiseen ruokavalioon. Ruokakolmio siis varmistaa tarpeellisten ravintoaineiden riittävän saannin ruokavaliosta. (Schwab & Antikainen 2020.)



Kuva 1. Ruokapyramidi (THL 10/2024c.)

Lautasmalli on hyvä apuväline aterioiden koostamisessa. Malli perustuu ravitsemussuosituksiin ja antaa toimivan kuvan siitä, mistä perusaineista suositusten mukainen ruokavalio koostuu (Ruokavirasto 2024). Lautasmallilla pystytään varmistamaan, että päivän aikana saadaan riittävästi tarvittavia ravintoaineita.

Liikkuvan nuoren arjessa lautasmallin joustavuus korostuu. Lautasmallia on järkevää soveltaa harjoittelun intensiteetin ja määrän mukaisesti. Harjoittelumäärien vähentyessä ja harjoittelun ollessa kevyempää kasvisten osuus aterioilla kasvaa ja hiilihydraattien määrä pienenee. Tämä auttaa välttämään ylimääräisen energian kertymistä kehoon. Vastaavasti kun harjoittelumäärä kasvaa, hiilihydraattien osuus aterioilla korostuu ja kasvisten pienenee, koska hiilihydraatit ovat tärkein energianlähde kovatehoisessa harjoittelussa. Proteiinin tarve pysyy suhteellisen tasaisena erilaisten harjoituspäivien välillä, sillä sitä tarvitaan aina tasaisesti

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli sopii päiviin, joissa harjoitellaan 1–2 kertaa kohtalaisella kuormittavuudella. Tätä lautasmallia voidaan pitää tavoitteellisesti treenaavan nuoren perusohjeena (kuva 3). Tällöin lautasella on tasapainoinen sekoitus kasviksia, hiilihydraatteja sekä proteiinia.

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



Kuva 3. Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli (Terveurheilija 1.8.2024b.)

Raskas harjoituspäivä sisältää vähintään kaksi harjoitusta, jotka ovat kuormittavia lajiharjoituksia tai kovatehoisia kestävyysharjoituksia. Raskaan päivän lautasmallissa hiilihydraattien määrä korostuu (kuva 4). Keho tarvitsee riittävästi energiaa jaksakseen ja siinä tilanteessa hiilihydraatit ovat tärkein energianlähde.

Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli



terveurheilija®

Kuva 4. Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli (Terveurheilija 1.8.2024b.)

Välipalat ovat tärkeä osa nuoren tanssijan päivittäistä ruokavaliota. Päivän aikana nautitut välipalat auttavat turvaamaan päivittäistä energiansaantia. Välipalat ovat pääaterioita pienempiä, mutta ne rakentuvat samoin periaattein sisältäen hiilihydraatteja, proteiineja ja hyviä rasvoja. Myös harjoittelun intensiteetti ja määrä vaikuttavat välipalojen sisältöön. Mitä korkeampi ja raskaampi harjoitusmäärä on, sitä enemmän välipalalta tulisi löytyä hiilihydraatin lähteitä, jotka toimivat nopeana energianlähteenä (kuva 5). Välipalassa hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat esimerkiksi hedelmät, marjat ja täysjyväleipä. Ravitsevien välipalojen avulla pystytään täydentämään pääaterioiden ravintoainesisältöä sekä varmistamaan, että tanssija saa riittävästi kaikkia tarpeellisia ravintoaineita päivän aikana.

Urheilijan välipalat

Kevyt harjoituspäivä	Keskiraskas harjoituspäivä	Raskas harjoituspäivä
		
<p>HIILIHYDRAATIN LÄHTEITÄ: leipä, myslä, puuro, karjalanpiirakka, murot, riisikakut PROTEIININ LÄHTEITÄ: jogurtti, rahka, soijapohjaiset valmisteet, juusto, leikkele, pähkinät, raejuusto, kananmuna SUOJARAVINTEIDEN LÄHTEITÄ: hedelmät, marjat, kasvikset LISÄKSI PEHMEÄÄ RASVAA: levitteet, pähkinät, siemenet</p>		
		

Kuva 5. Urheilijan välipalat (Terveurheilija 1.8.2024b.)

4 KODIN MERKITYS NUOREN TANSSIJAN RAVITSEMUKSESSA

Nuoren balettitanssijan ravitsemuksessa kodilla ja vanhemmilla on keskeinen rooli, sillä nuori viettää suuren osan ajastaan kotona ja syö siellä pääateriansa. Huoltajien on tärkeä ymmärtää fyysisen rasituksen tuomat lisävaatimukset ravitsemukselle. Ruokavalion tulee sisältää riittävästi ravintoaineita ja tukea nuoren suorituskykyä, palautumista ja terveyttä. Yleisesti monipuolinen ja perinteinen kotiruoka on nuorelle riittävää ja mahdollistaa hyvän palautumisen.

Koti on paikka, jossa nuori oppii ruokailutottumukset vanhemmiltaan. Vanhemmat toimivat mallina ja opettavat, miten nälkään ja kylläisyysignaaleihin reagoidaan. Kotona on hyvä tiedostaa omat ruokailutottumukset ja ohjata nuorta tekemään terveellisiä ruokavalintoja. On tärkeä oppia tunnistamaan ravintoaineiden tärkeys sekä kannustaa monipuoliseen ja sallivaan ruokavalioon:

--Vanhempien suhde ruokaan voi peilaantua helposti nuoreen ja vaikuttaa nuoren ruokasuhteeseen. Liian tarkka ja liiallinen huolenpito ruoasta opettaa lapselle ongelmallista ruokasuhdetta. Hyvä ruokasuhde on salliva ja joustava. Jos vanhemmalla ei itsellä ole hyvää ruokasuhdetta, sitä on haastavaa opettaa lapselleen. (Borg 11.11.2024.)

Tästä syystä kotona ruosta pitäisi tehdä positiivinen asia ja kaikki negatiivisuus, kuten stressi ja ahdistus sen ympäriltä tulisi eliminoida. Yhdessä syöminen ja ruoanlaitto ovat tärkeitä perheen yhteisiä hetkiä, joita kannattaa mahdollistaa arkeen.

Nuoren tanssijan oma suhde ruokaan ja ruokailuun ovat erittäin keskeinen osa hänen hyvinvointiaan. Positiivinen asenne ruokaa kohtaan on ensiarvoisen tärkeää, sillä tanssijoille pelko liittyen esimerkiksi painonnousuun on valitettavan yleistä. Tämä pelko voikin johtaa epäterveellisiin ruokailutottumuksiin, vääristyneeseen kehonkuvaan ja pahimmillaan syömishäiriöön. On tärkeä ymmärtää, että syöminen on välttämätöntä kehon normaalille toiminnalle ja suorituskyvylle. Syömisen ansiosta tanssijoiden tavoitteleva kehitys on mahdollista. Ruoka tulisi

nähdä positiivisena asiana, joka toimii mahdollistavana tekijänä nuorelle. Ruoan ansiosta nuori voi tehdä asioita, joita rakastaa. Tässä kodin tuki on korvaamaton.

10–16-vuotiaat nuoret ovat kasvavassa ja muuttuvassa iässä ja siksi tarvitsevatkin tukea ja kannustusta terveellisten elämäntapojen ylläpitämiseen. Näissä ruoan teknisissä asioissa nuorta on hyvä opettaa pienestä pitäen (Borg 11.11.2024). Tämän vuoksi on hyvä muistaa: *”Vanhemmat ovat voimavara nuorelle, ne katsoo syökö nuori ja pitää huolta, mutta ei vanhemmatkaan ole superihmisiä eikä tiedä kaikkea”* (Borg 11.11.2024).

4.1 Säännöllinen ateriarytmi

Ravintotekijöistä tärkein tekninen ominaisuus on hyvä ja toimiva ateriarytmi:

--Ateriarytmi on kaikista tärkein. Se on väärin hahmotettu ilmiö. Syö aamulla ja tasaisesti niin, että jaksat koko päivän. Silloin missään vaiheessa ei tule kauheaa nälkää. --Yleensä syödään liian kevyesti aamupäivällä, vaikka tasaisesti päivällä. Energiaa ei silloin ole tarpeeksi. Iltapäivällä ei ole enää energiaa treeneihin. Aamupäivän syömisestä saa energiaa koko päivään. (Borg 11.11.2024.)

Ateriarytmi ei siis tarkoita pelkästään aikaan sidottua ilmiötä esimerkiksi 3 tunnin välein syömistä. Väsyminen liikkussa sekä ärtyneisyys päivän jälkeen ovat merkkejä epätasapainoisesta ateriarytmistä. Nämä johtuvat päivän ruokavaihteesta sekä verensokerin tippumisesta liian matalalle. Hyvällä ateriarytmillä on kolme päätavoitetta, joista ensimmäinen on näläntunteen hallinta ja minimalisointi. Toisena on jaksamisen turvaaminen fyysisesti sekä psyykkisesti, ja kolmantena tasaisesta ravinnonsaannista huolehtiminen pitkin päivää. (Borg 2024, 123.) On tärkeää pitää huolta riittävän taajasta ateriavälistä ja jokaisen aterian ravintoaineiden riittävydestä sekä laadusta.

Aamulla ja aamupäivällä syödyt ateriat ovat päivän tärkeimpiä aterioita, sillä ne antavat energiaa koko päivään ja näin auttavat myös välttämään napostelua. Välipalat pitävät verensokerin tasaisena ja ylläpitävät ateriarytmiä. Kun ateriarytmi pysyy tasaisena, liiallista näläntunnetta ei pääse syntymään päivän aikana. Päivällinen on hyvä hetki rauhoittua perheen kanssa yhteiseen ruokahetkeen.

Ilta-pala auttaa kehoa valmistautumaan yöhön, täydentäen päivän aikana kuluneita energiavarastoja ja antaen rakennusaineita yön ajaksi. (Tervekoululainen 2025.)

4.2 Ravintoaineiden saanti monipuolisesta ruokavaliosta

Monipuolinen ruokavalio on terveen elämän perusta. Se tarkoittaa sitä, että päivän aikana syödään monipuolisesti eri ruokaryhmien ruokia, jotta saadaan kaikki tarvittavat ravintoaineet. Jokainen nuori on yksilö ja siksi ravintoaineiden tarve voi vaihdella yksilön mukaan. Monipuolisuuteen auttaa aterioiden etukäteen suunnittelu, uudet reseptit ja ruoka-aineet sekä lautasmalli ja ruokakolmio (luku 3).

Olemme rakentaneet kaksi esimerkkiä optimaalisesta ravintoaineiden saannista monipuolisessa ruokavaliossa aktiivisesti treenaaville nuorille (taulukko 4 & 5). Taulukoissa esitetyt proteiini-, hiilihydraatti- ja rasvamäärät ovat arvioita ja vaihtelevat suuresti käytettyjen raaka-aineiden mukaan. Taulukko on suuntaa antava esimerkki monipuolisesta ruokavaliosta, josta nuori saa riittävästi ravintoaineita ja energiaa. Se antaa nuorille ja heidän vanhemmilleen tietoa siitä, miten terveellisiä elämäntapoja voi edistää ja miten nuoren tanssijan optimaalista kehitystä voi tukea.

Taulukossa 4 12-vuotias nuori, joka painaa 40 kg tarvitsee päivässä 1,4–2,0 g proteiinia painokiloa kohden, hiilihydraatteja 4–12 g painokiloa kohden ja rasvoja 1–2 g painokiloa kohden. Ehdotelmassa henkilö syö monipuolisesti läpi päivän ja kokonaisproteiininmääräksi tulee 69 grammaa. Hiilihydraatteja henkilö saa ruokavaliostaan noin 240 grammaa ja rasvoja noin 55 g.

Taulukko 4 12-vuotiaan nuoren ruokasuunnitelma ehdotelma päivältä (Fineli 2024.)

Ateria	Sisältö	Proteiini grammoina	Hiilihydraatit grammoina	Rasvat grammoina
Aamupala	Ruisleipä levitteellä, leikkeleellä, juustolla ja kurkulla + jogurtti 125 g ja omena	n. 12 g	n. 60 g	n. 15 g
Lounas	Suomalainen kalakeitto + ruisleipä + maito	n. 20 g	n. 50 g	n. 10 g
Väli-pala	Banaani + välipalapatukka	n. 3 g	n. 40 g	n. 5 g
Illallinen	Kanakastike ja riisi + lisukesalaatti + maito	n. 30 g	n. 50 g	n. 20 g
Ilta-pala	Neljänviljanpuuro marjoilla	n. 4 g	n. 40 g	n. 5 g
		yht. 69 g	yht. 240 g	yht. 55 g

Taulukko 5 16-vuotiaan nuoren ruokasuunnitelma ehdotelma päivältä (Fineli 2024.)

Ateria	Sisältö	Proteiini grammoina	Hiilihydraatit grammoina	Rasvat grammoina
Aamupala	Kaurapuuro + raejuusto + marjat + cashewpähkinä	n. 22 g	n. 55 g	n. 15 g
Lounas	Linssikeitto + moniviljasämpylä	n. 19 g	n. 55 g	n. 10 g
Väli-pala	Proteiinirahka + mysli + banaani	n. 21 g	n. 40 g	n. 5 g
Illallinen	Kasvispihvi + peruna + lisukesalaatti + jogurttikastike	n. 15 g	n. 70 g	n. 15 g
Ilta-pala	kasvismunakas + omena	n. 18 g	n. 30 g	n. 10 g
		yht. 95 g	yht. 250 g	yht. 55 g

Taulukossa 5 16-vuotias nuori, joka painaa 55 kg. Ehdotelmassa henkilö syö kasvisruokavaliota noudattaen monipuolisesti läpi päivän ja kokonaisproteiininmääräksi tulee 95 grammaa. Hiilihydraatteja henkilö saa päivän ravinnosta noin 250 g. Rasvaa päivän ehdotelmasta saa noin 55 g, mikä on optimaalinen henkilön tavoitteeseen 1–2 g per painokilo.

4.3 Mielihyvä ja kehon kuuntelu osana ruokailua

Ruoka on ihmisille yksi tärkeimmistä mielihyvän lähteistä. Mielihyvä tarkoittaa nautittavasta kokemuksesta nousevaa tyydytyksen ja onnellisuuden tunnetta (Tieteen termipankki 2015). Jos ruoan saanti on puutteellista tai asenne ruokailuun on vääristynyt, tämä voi aiheuttaa mielihyvän puutetta, mielialan heittelyjä ja kärsimättömyyttä alhaisten verensokeritasojen vuoksi. Ahosen sanoin:

Ruoan pitää olla semmoista, mistä ihminen tykkää. Kouluruoka on iso ongelma, kun nuoret eivät tykkää usein siitä. Ruoka on yksi tärkein asia, mikä tuottaa mielihyvää ihmiselle. --opetellaan pois siitä, että mielihyvä ei tule muusta kuin sokeriruoasta. Olemme helposti semmoisia, että makea maistuu ja tästä tulee mielihyvää. Siksi kotiruoan tulee olla maistuvaa ja mielekäästä. Käyttäkää mausteita, että ruoka on mielekäästä! Mieluisat ruoat vaihtuvat myös iän myötä, nuoren maku ei ole aikuisen maku. Kun ruoka on mielekäästä, sitä tulee syötyä tarpeeksi. (Ahonen 9.10.2024.)

Tanssi on ryhmälaji, jossa toimitaan yhdessä muiden tanssijoiden kanssa. Ruokavaje vaikuttaa negatiivisesti nuoren keskittymis- ja yhteistyökykyyn tanssitunnilta, mikä voi heikentää ryhmädynamiikkaa ja vaikeuttaa oppilaiden välistä yhteistyötä. Riittämätön ravitsemus voi heikentää myös fyysistä suorituskykyä ja liikkeiden hallintaa, mikä vaikuttaa yksilön sekä koko ryhmän toimintaan heikentävästi. (Ahonen 9.10.2024.)

Kehon kuuntelu tarkoittaa tietoista huomion suuntaamista oman kehon sisäisiin tuntemuksiin ja viesteihin (Kansonen 2018). Keho viestii nälkää ja kylläisyysignaaleja:

--Kehoa kuuluu kuunnella ja pitää laadusta kiinni. Mitä enemmän ihminen pystyy kuuntelemaan kehoaan, sitä fiksumpaa syöminen on ja sitä laadukkaampaa suorituskyky on. Sitten kun on kehon kuuntelu kunnossa, on myös energian riittävyys kunnossa. (Borg 11.11.2024.)

Kehoa ja sen viestejä on tärkeää oppia kuuntelemaan ja se onkin taito, jota on mahdollista harjoitella. Nälän ei kuuluisi olla jokapäiväinen tai säännöllinen tunne, vaan sen kuuluisi ilmaantua vain silloin, kun keho on käyttänyt edellisen aterian energian ja tarvitsee uutta. Nälkä ja kylläisyys ovat kehon signaaleja, joihin tulee reagoida.

5 RAVINTO-OPAS

”Tanssiaskel kohti hyvinvointia – nuoren tanssijan ravinto-opas kotiin” on luotu osana opinnäytetyötämme, jonka tavoitteena on tukea 10–16-vuotiaita balettitanssijoita sekä heidän huoltajiaan ymmärtämään ravitsemuksen merkitystä osana tanssijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opas pyrkii vastaamaan tarpeeseen, joka syntyi havainnoistamme siitä, että monilla nuorilla tanssijoilla sekä heidän perheillään on puutteellinen ymmärrys ravitsemuksen perusteista sekä niiden vaikutuksista suorituskykyyn, palautumiseen sekä terveyteen. Halusimme tarjota selkeän ja käytännöllisen oppaan, joka auttaa nuoria tanssijoita tukemaan omaa hyvinvointiaan.

Omaa nuoruuttamme miettien, tällainen ravinto-opas olisi ollut hyvin tärkeä meille itsellemme sekä vanhemmillemme. Uskomme, että ravitsemuksesta tiedottaminen ja siitä avoin puhuminen olisivat voineet ennaltaehkäistä monia epäterveellisiä ennakkoluuloja, joita tanssijan ruokavalioon liittyy. Nykyään sosiaalinen media on täynnä erilaisia trendejä ja vääristynyttä tietoa tanssijoiden optimaalisesta ravitsemuksesta. Tämä tieto voi luoda nuorille painetta ja vääristää käsitystä todellisesta, terveyttä tukevasta ruokavaliosta. Ravinto-oppaamme tarjoaa luotettavaa tietoa nuorten tanssijoiden ja heidän perheidensä tueksi. Haluamme, että nuoret ymmärtävät ravitsemuksen perusteita, joiden pohjalta he voivat tehdä tietoisia valintoja oman hyvinvointinsa tukemiseksi ja edistämiseksi.

Ravinto-opas toimii myös hyvänä työvälineenä tanssikouluille ja tanssinopettajille. Tanssikoulun ja kodin yhteistyö ravitsemuskasvatuksessa on ratkaisevan tärkeää nuorten tanssijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Yhdessä toimimalla voidaan luoda yhtenäinen ja tukeva ympäristö, jossa nuoret oppivat terveellisistä ruokailutottumuksista ja saavat tarvittavan tuen. Tämä ravitsemusopas voi toimia arvokkaana työkaluna, joka auttaa tanssinopettajia tukemaan oppilaidensa terveellisiä elämäntapoja ja edistämään heidän kasvuaan, kehitystään ja hyvinvointiaan.

5.1 Ravinto-oppaan teoreettinen sisältö

Ravinto-oppaamme tarjoaa tiiviin, mutta kattavan katsauksen ravitsemuksen perusteisiin, jotka ovat tärkeitä nuorten tanssijoiden kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Oppaassa käsitellään pääravintoaineiden eli proteiinien, hiilihydraattien ja rasvojen roolia sekä niiden merkitystä kehossamme. Lisäksi käsittelemme ytimekkäästi riittävän energiansaannin merkitystä, joka on erityisen tärkeää aktiivisille nuorille tanssijoille.

Oppaassa esittelemme ruokakolmion sekä lautasmallin hyvinä ohjenuorina monipuoliseen ruokavalioon. Lautasmallista painotamme sen soveltavuutta, ja kuinka se muuttuu harjoitusten intensiteetin mukaan. Oppaassa on mainittu myös lyhyesti ateriarytmin tärkeydestä, korostaen säännöllisten aterioiden merkitystä energiatasojen ylläpitämisessä.

Olemme lisänneet oppaan loppuun pohdintakysymyksiä, jotka kannustavat nuoria tanssijoita sekä heidän perheitään refleктоimaan omia ruokailutottumuksiaan ja pohtimaan tarvittavia muutoksia. Kysymykset auttavat soveltamaan oppaasta saatua tietoa arkeen ja tekemään tietoisia valintoja terveyden ja hyvinvoinnin eteen.

Tavoitteenamme on lisätä tietoisuutta siitä, mistä tekijöistä oikeanlainen ravitsemus rakentuu ja miten se tukee tanssijan terveyttä, suorituskykyä ja palautumista. Haluamme myös rohkaista nuoria tanssijoita ja heidän perheitään tekemään kestäviä ja terveellisiä muutoksia ruokailutottumuksiinsa. Ravinto-opas on avulias työkalu myös tanssinopettajille, jotka haluavat lisätä tietoisuuttaan aiheesta ja tukea oppilaidensa ravitsemusosaamista.

5.2 Ravinto-oppaan helppokäyttöisyys

Ravinto-opasta luodessamme asetimme sen helppokäyttöisyyden ja saavutettavuuden etusijalle. Pyrimme selittämään monimutkaiset ravitsemukseen liittyvät teoriat ja käsitteet mahdollisimman yksinkertaisesti, jotta ne olisivat kaikille

helposti omaksuttavissa. Tavoitteenamme oli luoda opas, joka olisi mahdollisimman helposti lähestyttävä ja ymmärrettävä.

Olemme rakentaneet ravinto-oppaamme visuaalisesti miellyttäväksi kokonaisuudeksi, joka houkuttelee nuorempiakin lukijoita sen ääreen. Olemme lisänneet oppaaseen selkeitä kuvia ja havainnollistavia graafisia elementtejä tukemaan tekstin ymmärrettävyyttä. Ravinto-oppaasta löytyy muun muassa kuva lautasmallin mukaisesti rakennetusta ateriasta sekä ruokakolmiosta.

6 POHDINTA

Tässä luvussa avaamme opinnäytetyömme keskeisiä havaintoja ja tutkimustuloksia. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset olivat: Miksi ravinto on keskeinen tekijä nuoren balettitanssijan suorituskyvyssä, palautumisessa ja kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa? Miten huoltajien ymmärrys ravinnon merkityksestä voi tukea nuoren tasapainoista ruokasuhdetta?

Tavoitteenamme oli vastata näihin kysymyksiin syventymällä aiheen teoreettiseen viitekehykseen ja tarkastelemalla aihetta eri näkökulmista. Lisäksi halusimme luoda käytännönläheisen ravinto-oppaan tiedon välittämiseksi. Koemme, että tanssikouluissa ravitsemuskasvatus on puutteellista, ja tällainen opas voisi toimia hyödyllisenä välineenä asiasta tiedottamiseen. Työmme tavoitteena oli myös korostaa huoltajien merkittävää roolia nuorten ravitsemuskasvatuksessa.

Opinnäytetyömme keskeiset havainnot osoittavat, että baletti on fyysisesti vaativa laji, jossa optimaalinen palautuminen ja suorituskyky edellyttävät monipuolista ja riittävää ravintoa. Erityisesti riittävä energiansaanti, makroravintoaineiden tasapainoinen saanti sekä nesteytys ovat avainasemassa. Tutkimuksemme korosti, että ruokakolmio ja lautasmalli ovat hyödyllisiä työkaluja terveellisen ruokavalion koostamisessa, ja että lautasmallia tulisi mukauttaa harjoittelun intensiteetin mukaan riittävän energiansaannin turvaamiseksi.

Huoltajien rooli nuorten ruokailutottumusten ohjaamisessa ja positiivisen ruokasuhteen luomisessa on merkittävä. Ruoka ei ole pelkästään kehon polttoainetta, vaan myös tärkeä mielihyvän lähde. Siksi on tärkeää, että koti tukee kehon kuuntelua ja terveellisiä valintoja, jotta nuori oppii suhtautumaan ruokaan tasapainoisesti. Terveellisen kehonkuvan vahvistaminen on erityisen tärkeää baletin esteettisten vaatimusten keskellä. Ravitsemuksen perusteiden sekä kehon tarpeiden ymmärtäminen ovat olennainen osa nuorten tanssijoiden hyvinvoinnin tukemista.

6.1 Tulosten käytännön merkitys

Opinnäytetyössämme tarjoamme perheille sekä tanssinopettajille arvokasta tietoa ja työkaluja nuorten tanssijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. Työmme selvittää, miten oikeanlainen ravitsemus vaikuttaa nuorten tanssijoiden suorituskykyyn, palautumiseen ja terveyteen. Lisäksi kannustamme huoltajia toimimaan hyvinä malleina ja ohjaamaan nuoria tekemään tietoisia ja terveellisiä ruokavalintoja. Luomamme ravinto-opas tarjoaa selkeää ja luotettavaa tietoa nuorten tanssijoiden ravitsemuksesta, jota tanssinopettajat voivat hyödyntää työssään ja perheet kotonaan. Opas auttaa ymmärtämään terveellisen ja monipuolisen ruokavalion perusteita.

Sosiaalisen median vääristyneet ravitsemusihanteet luovat nuorille paineita ja vääristävät heidän käsitystään terveellisestä ruokavaliosta. Koska sosiaalinen media on nyky maailmassa merkittävässä roolissa, sen kriittinen tarkastelu on tärkeä muistaa. Tämän vuoksi korostamme työssämme terveyttä ja hyvinvointia tukevan ravinnon merkitystä. Haluamme painottaa, että keho tarvitsee ravintoa kehittyäkseen ja jaksakseen.

6.2 Tutkimuksen rajoitteet ja kriittinen tarkastelu

Opinnäytetyöprosessissa oli paljon oppimisen ja kasvun mahdollisuuksia. Yhteistyömme sujui sulavasti ja tehokkaasti. Kohtasimme myös jonkin verran haasteita, jotka vaativat meiltä syvällistä pohdintaa sekä sitoutumista aiheeseen. Ravitsemuksen ja tanssin yhdistäminen on laaja ja monimutkainen aihe, joka vaati meiltä paljon omistautumista ja tarkkaa perehtymistä. Tiedon kokoaminen eri lähteistä ja niiden yhdistäminen yhteneväksi kokonaisuudeksi vei huomattavasti aikaa ja vaati kriittistä tarkastelua.

Prosessissa teimme vaikeita päätöksiä aiheen rajaamiseen, jotta aihe ei lähde leviämään liian laajaksi. Olisimme tahtoneet asiantuntijahaastatteluiden lisäksi kerätä tietoa nuorilta tanssijoilta sekä heidän vanhemmiltaan kyselytutkimuksen muodossa. Nämä kyselytutkimukset olisivat mahdollistaneet tilastollisen analyysin, joka olisi vahvistanut työmme tuloksia. Tällä tavoin olisimme saaneet tietoa,

mitkä ovat suurimmat ongelmakohdat nuorten ravitsemuksessa ja päässeet syventymään niihin. Tutkimusaineiston rajallisuus saattaa siis vaikuttaa työmme yleistettävyyteen.

Omat kokemuksemme tanssijoina sekä kiinnostuksemme aihetta kohtaan ovat olleet suurena apuna työssämme. Henkilökohtainen panostus ja halu ymmärtää aihetta perusteellisesti edisti työmme laatua. Olemme pyrkineet olemaan mahdollisimman objektiivisia, mutta omat kokemuksemme ovat saattaneet vaikuttaa tiedon valintaan sekä tulkintaan. Olemme pyrkineet arvioimaan käyttämiämme lähteitä kriittisesti ja tuomaan esiin eri näkökulmia. Opinnäytetyöprosessi on ollut meille arvokas oppimiskokemus, joka on kehittänyt tutkimustaitojamme ja asiantuntemustamme ravitsemuksen ja tanssin alalla. Olemme saaneet uutta näkökulmaa nuorten tanssijoiden ravitsemuksen tärkeydestä ja sen yhteydestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

6.3 Tulevaisuuden mahdollisuudet

Opinnäytetyömme herätti myös jatkotutkimusmahdollisuuksia ravitsemuksen ja tanssin näkökulmasta. Yksi merkittävä jatkotutkimusaihe olisi nuorten tanssijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ja ruokasuhteen välinen yhteys. Tämän aiheen tutkiminen voisi kertoa perusteellisesti, miten psyykkiset tekijät vaikuttavat nuorten ruokailutottumuksiin ja miten puolestaan ruokavalio heijastuu psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimus voisi mahdollistaa hyvinvointisuunnitelman kehittämisen, joka huomioisi kehon sekä mielen hyvinvoinnin.

Myös jatkotutkimus tanssinopettajien ravitsemusosaamisen kehittämiseen olisi alalla tarpeellinen. On olennaista selvittää, millaista ravitsemustietoa tanssinopettajat tarvitsevat ja miten osaamista voitaisiin kehittää. Tutkimus vahvistaisi tanssinopettajien roolia nuorten tanssijoiden terveellisten ruokailutottumusten edistäjänä ja samalla syömishäiriöiden ennaltaehkäisijänä.

Koemme ravinto-oppaamme olevan arvokas työväline ja uskomme, että tietoisuuden lisäämiseksi voidaan tehdä vielä enemmän. Koulutukset, työpajat tai jopa sosiaalisen median kampanjat voisivat tavoittaa nuoria tanssijoita sekä heidän

perheitään. Tanssikoulujen ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyö voisi edistää nuorten tanssijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. On paljon, mitä voisimme tehdä hyvinvoinnin edistämiseksi ja siksi tarvitaan resursseja sekä tanssialan ihmisiä, jotka välittävät.

LÄHTEET

Ahonen, J. 9.10.2024. Fysioterapeutti. Haastattelu. Helsinki.

Borg, P. 11.11.2024. Ravitsemusasiantuntija. Etähaastattelu.

Borg, P. 2024. Elämän makua. Otava. Helsinki.

Diabetesliitto 2024. Apua hiilihydraattien määrän arviointiin. Luettavissa: <https://diabetes.fi/diabetestietoa/hiilihydraattiarviointi/#hedelmat> Luettu: 5.2.2025.

EFSA. Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen 2024. Luettavissa: <https://www.efsa.europa.eu/fi/glossary/macronutrient> Luettu: 12.3.2025.

Fineli 2025. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Luettavissa: <https://fineli.fi/fineli/fi/index> Luettu: 12.2.2025.

Kansonen, I. 2018. Kehon kuuntelu: Avainapteekit. Luettavissa: <https://avainapteekit.fi/9-vinkkia-kehosi-parhaaksi/> Luettu: 13.3.2025.

Kautiainen, H. 2020. Urheilu ja palautuminen. Valio. Luettavissa: <https://www.valio.fi/artikkelit/urheilu-ja-palautuminen/> Luettu: 4.5.2024.

Kontturi-Paasikko, L. 2021. TTK-Anniinan kehonhuollon työkalut. Tanssionline.fi. Luettavissa: <https://tanssionline.fi/blogi/ttk-anniinan-kehonhuollon-tyokalut/> Luettu: 4.5.2024.

Lagerstedt, E. 2011. Baletin lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36853/Lagerstedt%20Elina%202011.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 5.2.2025.

Liikku 2022. Rasva liikkujan ruokavaliossa: Keho tarvitsee myös rasvaa, mutta kohtuus riittää. Luettavissa: <https://www.liikku.fi/rasva-liikkujan-ruokavaliossa-keho-tarvitsee-myos-rasvaa-mutta-kohtuus-riittaa/> Luettu: 5.2.2025.

Nieman, D. 2024. What do we know about energy status and diets of pre professional and professional dancers: a scoping review Luettavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11676647/> Luettu: 2.4.2025.

Ojala, A. & Mehtänen T. 2024. Nuoren urheilijan ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263> Luettu: 4.5.2024.

Puhti 2024. Kivennäisaineet eli mineraalit sekä hivenaineet ruokavaliossa. Luettavissa: <https://www.puhti.fi/tietopakettit/kivennaisaineet-mineraalit-hivenaineet/> Luettu: 26.3.2025.

Puolitaival, S. Porthén, A. & Salmela, M. 2022. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Luettavissa: <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/mita-on-hyvinvointi/> Luettu: 12.3.2025.

Pusa, T. 2020. Proteiinia sopivasti. Sydän.fi. Luettu: <https://sydan.fi/fakta/proteiinia-sopivasti/> Luettu: 5.5.2024.

Ruokavirasto 2023. Hyvä rasva on välttämätöntä. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/ikaantyneen-hyva-ravitsemus/hyvät-rasvat/> Luettu: 3.2.2025.

Ruokavirasto 2024. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Lautasmallit. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/> Luettu: 15.1.2025.

Schwab, U. & Antikainen, A. 2020. Ruokakolmio. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ldk00759> Luettu: 15.1.2025.

Schwab, U. 2024. Kivennäisaineet. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01309>. Luettu: 26.3.2025.

Sisä-Suomen Syli 2017. Syömishäiriötyypit. Luettavissa: <https://sisasuomen-syli.fi/tietoa-syomishairioidista/syomishairiotyyppit> Luettu: 25.11.2024.

SYNLAB 2021. Proteiinilla on monipuolinen tehtävä elimistössä. Tietopankki. Luettavissa: <https://www.synlab.fi/tietopankki/proteiini/> Luettu: 4.5.2024.

Terveempi 2017. Luettavissa: <https://www.terveempi.fi/proteiinit> Luettu: 4.5.2024.

Tervekoululainen 2025 aterioiden rytmitys päivään. Luettavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ateriarytmi/> Luettu: 13.3.2025.

Terveurheilija 2024a. Urheilijan ravitsemus. Nesteensaanti. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/nesteensaanti/> Luettu: 12.2.2025.

Terveurheilija 2024b. Valokuva. Artikkelissa ravitsemus. Urheilijan lautasmalli. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/>. Luettu: 15.1.2025.

Terveurheilija 2024c. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Urheilijan saantisuositukset. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/> Luettu: 12.2.2025.

THL 2024a. Elintavat ja ravitsemus. Hiilihydraatit. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit> Luettu: 5.2.2025.

THL 2024b. Elintavat ja ravitsemus. Rasvat. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat> Luettu: 3.2.2025.

THL 2024c. Valokuva. Kestävää terveyttä ruoasta -kansalliset ravitsemussuositukset. Punamusta Oy. s. 65. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kestavaa%20terveytta%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024%20.pdf?sequence=10&isAllowed=y> Luettu: 15.1.2025.

Tieteen termipankki 2015. Mielihyvä. Luettavissa: <https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Filosofia:mielihyvä> Luettu: 13.3.2025.

Tuominen, S. 2020. Mitä palautuminen tarkoittaa? Luettavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mita-palautuminen-tarκοittaa/> Luettu: 12.3.2025.

Valtanen, T. 2020. Proteiinit urheilijan ruokavaliossa. Urheilijan ravitseminen. Luettavissa <https://urheilijanravitseminen.fi/liikuntaravitsemustieto/suorituskyvyn-tehostaminen-ravitsemuksella/proteiini-urheilija-ruokavalio/> Luettu: 5.5.2024.

Valtanen, T. 2023. Urheilijan ravitseminen. Hiilihydraatit urheilijan ruokavaliossa. Luettavissa: <https://urheilijanravitseminen.fi/liikuntaravitsemustieto/suorituskyvyn-tehostaminen-ravitsemuksella/hiilihydraatit-urheilija-ruokavalio/> Luettu: 5.2.2025.

Tanssiaskel kohti hyvinvointia - Nuoren tanssijan ravinto-opas kotiin

Tämä opas on suunnattu nuorelle tanssijalle ja hänen huoltajilleen lisäämään tietoisuutta hyvinvointia tukevasta ravinnosta.

Onnistunut ravitseminen on perusta terveydelle, suorituskyvylle ja palautumiselle. Tärkeää on syödä monipuolisesti kasviksia, hedelmiä, täysjyväviljaa, proteiinia, maitotuotteita ja hyviä rasvoja. Nuoret tanssijat tarvitsevat riittävästi energiaa kehittyäkseen ja jaksakseen pitkät harjoitukset ja esityspäivät.



Riittävä energiansaanti on tärkeää nuoren urheilijan palautumiselle ja hyvinvoinnille. Energiantarve on yksilöllistä ja se vaihtelee. Riittävä energia toimii perustana kehon toiminnoille ja mahdollistaa muiden ravintoaineiden hyödyntämisen tukien kasvua, kehitystä ja palautumista.



Pääravintoaineita ovat proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat. Nämä ovat välttämättömiä kehon toiminnalle, sillä niitä tarvitaan kaikkiin kehon toimintoihin.

Mikä?	Proteiinit	Hiilihydraatit	Rasvat
Tehtävä:	Elimistön tärkein rakennusaine	Elimistön pääenergianlähde	Solujen rakennusaine, hormonein muodostus ja vitamiinien imeytyminen
Mistä?	Maitotuotteet, liha, kala ja pavut	Täysjyvätuotteet, peruna ja kasvikset	Kala, pähkinät ja siemenet





Ruokakolmio sekä **lautasmalli** ovat ravitsemussuositukseen tehtyjä helposti ymmärrettäviä ohjenuoria, joiden avulla on helppo noudattaa terveyttä tukevaa ruokavaliota ja ruokasuosituksia.



Lautasmallia on järkevää soveltaa harjoittelun mukaan.

Kevyempinä harjoituspäivinä kasvien osuus kasvaa ja hiilihydraattien osuus pienenee. Raskaampina harjoituspäivinä hiilihydraattien osuus kasvaa ja kasvien osuus pienenee.

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli:

1/4 hiilihydraatteja,
1/4 proteiineja ja
1/2 kasviksia

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän

lautasmalli:
1/3 hiilihydraatteja,
1/4 proteiineja ja
lopun kasviksia

Raskaan harjoituspäivän lautasmalli:

1/2 hiilihydraatteja,
1/4 proteiineja ja
1/4 kasviksia



Säännöllinen ateriarytmi

auttaa ylläpitämään hyvän energiatason ja vireyden pitkin päivää. Kun ateriat syödään 2-4 tunnin välein, pysyy energiansaanti säännöllisenä.

Muista, kouluruoka on tärkeä energianlähde päivän aikana!

Syö aamulla ja tasaisesti pitkin päivää, että jaksat koko päivän!

- 1. Aamupala**
- 2. Lounas**
- 3. Välipala**
- 4. Päivällinen**
- 5. Illtapala**

Herkut kuuluvat elämään, mutta on tärkeää muistaa etteivät ne korvaa aterioita, vaan ovat satunnaisia nautintoja.



Energijuomat eivät ole hyväksi nuorille, sillä ne voivat vaikuttaa haitallisesti aivojen kehitykseen.



Syöminen tulisi nähdä iloisena ja hyvänä asiana. Ruoka on yksi tärkein mielihyvänlähde ihmiselle.

Tärkeintä on luoda kestäviä sekä terveellisiä ruokailutottumuksia, jotka tukevat hyvinvointia ja suorituskykyä.



Näiden kysymyksien avulla voi pohtia, minkälaiset ruokailutottumukset kotona ovat:

Syödäänkö kotona säännöllisesti ja monipuolisesti?
Kuinka usein syödään yhdessä perheenä?
Saako nuori tarpeeksi energiaa päivän aikana?
Miten nuoren ruokailu on rytmitetty treenien mukaan?
Miten kotona suhtaudutaan herkkuihin?
Syödäänkö ruokaa hyvällä omallatunnolla?
Osataanko kuunnella omaa kehoa?

Ravinto-opas on tehty osana opinnäytetyötä.
Tekijät: Mette-Maarit Mustonen ja Iisa Ojala
2025

