

Sini Lähdelähti

Tiia Purtilo

VÄLIPALATARJONNAN
KEHITTÄMINEN
Case: Liikunta- ja hyvinvointikeskus

Fressi Mikkeli

Opinnäytetyö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko


Kesäkuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

| | |
|---|--|
|  | Opinnäytetyön päivämäärä 20.5.2015 |
| Tekijä(t) Sini Lähdelähti & Tiia Purtilo | Koulutusohjelma ja suuntautuminen Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko. |
| Nimeke Välipalatarjonnan kehittäminen: Case Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkeli | |
| Tiivistelmä Opinnäytetyön toimeksiantajana on liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkeli. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää liikuntakeskuksen asiakkaiden ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Lisäksi työssä tutkitaan, kuinka paljon asiakkaat käyttävät Fressin välipala- ja lisäravinnetarjontaa. Tulosten perusteella pohditaan kehitys- ja muutosehdotuksia tämän hetkiseen välipalatarjontaan ja tuotteiden myynnin edistämiseen. Työ toteutettiin kvalitatiivista sekä kvantitatiivista tutkimusmenetelmiä käyttäen. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä toteutettiin haastatteleamalla Fressin henkilökunnasta kahta Fressi Traineria sekä liikuntakeskusvastaavaa. Haastatteluiden avulla selvitettiin Fressin liikeideaa sekä Trainereiden näkökulmia asiakkaiden ongelmiin ravitsemuksen ja liikunnan suhteen. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus suoritettiin asiakkaille suunnatun kyselylomakkeen avulla, jossa selvitettiin heidän ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä muutosehdotuksia Fressin välipala- ja lisäravinnevalikoimaan. Kysely toteutettiin Webropol -ohjelman avulla ja se lähetettiin sähköpostin kautta yli 1000 henkilölle. Tämän lisäksi kysely julkaistiin paperisena versiona liikuntakeskuksen tiloissa. Vastauksia saatiin yhteensä 230 kappaletta. ja ne analysoitiin Webropol -ohjelman avulla. Teoriaosuudessa käydään läpi liikunnallisen ihmisen tavoitteita, ravitsemusta ja välipaloja. Lisäksi teoriaosuudessa kerrotaan tarkemmin muutamista yleisimmistä käytetyistä lisäravinteista ja niiden käyttötarkoituksista. Tuloksista selvisi, että liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressillä asiakkaat kaipasivat enemmän välipalatuotteiden markkinointia ja tuotekampanjoita. Lisäksi asiakkaat toivoivat saavansa enemmän tietoa tuotteiden terveystiedusta, vaikutuksista ja laadusta. Tulosten perusteella suunniteltiin selkeä ja helppolukuinen ohjetaulu lisäravinteiden käyttöön. | |
| Asiasanat (avainsanat) liikunta, ravitsemus, ravitsemussuositukset, välipala, lisäravinne | |
| Sivumäärä 34 s. + liitteet 7 s. | Kieli Suomi |
| Huomautus (huomautukset liitteistä) | |
| Ohjaavan opettajan nimi Eliisa Kotro | Opinnäytetyön toimeksiantaja Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkeli |

DESCRIPTION

| | |
|---|--|
|  | Date of the bachelor's thesis 20.5.2015 |
| Author(s) Sini Lähdelähti & Tiia Purtilo | Degree programme and option Degree programme in Hospitality Management |
| Name of the bachelor's thesis Development of snack food selection: Case Fitness club Fressi Mikkeli | |
| Abstract The assigning company of this thesis was Fitness club Fressi Mikkeli and the aim of this research was to find out about their customers' nutrition and sports habits. The aim was also to discover how popular the snack and supplement selection of Fressi is with customers. Based on the results, development ideas were given on the snack and supplement selection and improvement of product sales. The research methods used in this thesis were both qualitative and quantitative exploratory. Interviews were conducted with three employees of Fressi as a qualitative research method. Interviews were used to clarify the business idea of Fressi and to find out about customers' main problems in nutrition and sports. A questionnaire for customers was used as a quantitative research method. In the questionnaire we asked about the customers' thoughts of their nutrition and sports habits and what kind of change they would wish to see in the snack food range of Fressi. The questionnaire was made with Webropol program and it was sent to over 1000 customers via email. The questionnaire was also published in Fressi as paper version. Altogether 230 customers answered to the questionnaire and those answers were analysed with Webropol program. The theoretical section of this thesis discusses athletic people's goals, nutrition and snacks. Theoretical section also deals with a couple of the most commonly used supplements and their uses. The research showed that the customers of Fressi would like to have more snack and supplement marketing and product campaigns. Customers also wanted to get more information on health benefits, effects and quality of products. Based on the results, an easy-to-use instruction chart for the use of different supplements was designed. | |
| Subject headings, (keywords) sports, nutrition, nutrition recommendations, snack, supplement | |
| Pages 34 pgs. + app. 7 pgs. | Language Finnish |
| Remarks, notes on appendices | |
| Tutor Eliisa Kotro | Bachelor's thesis assigned by Fitness club Fressi Mikkeli |

SISÄLTÖ

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | LIIKUNNALLISET TAVOITTEET | 1 |
| 3 | LIIKUNNALLISEN IHMISEN RAVITSEMUS | 3 |
| 3.1 | Suomalaiset ravitsemussuositukset..... | 3 |
| 3.2 | Energiankulutus ja -tarve..... | 5 |
| 3.3 | Energiaravintoaineet | 7 |
| 3.3.1 | Hiilihydraatit ja ravintokuitu..... | 7 |
| 3.3.2 | Proteiinit..... | 8 |
| 3.3.3 | Rasvat..... | 9 |
| 3.4 | Suojaravintoaineet | 10 |
| 3.5 | Nestetasapaino | 12 |
| 3.6 | Ateriarytmi..... | 13 |
| 4 | LIIKUNNALLISEN IHMISEN VÄLIPALAT | 14 |
| 4.1 | Ravitsemus ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen | 14 |
| 4.2 | Lisäravinteet | 15 |
| 4.2.1 | Lisäravinteiden määritelmät..... | 15 |
| 4.2.2 | Yleisimmin käytetyt lisäravinteet | 16 |
| 5 | TOIMEKSIANTAJA | 18 |
| 6 | TYÖN TAUSTA | 20 |
| 6.1 | Työn tarkoitus | 20 |
| 6.2 | Tutkimusmenetelmät | 21 |
| 7 | TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU..... | 22 |
| 7.1 | Tulokset | 22 |
| 7.2 | Johtopäätökset..... | 31 |
| 8 | POHDINTA | 33 |
| | LÄHTEET | 34 |

LIITTEET

- 1 Haastattelukysymykset
- 2 Kyselylomake
- 3 Ohjetaulu Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressille

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe valikoitui oman kiinnostuksen kautta liikuntaa ja ravitsemusta kohtaan. Lisäksi aihe on erittäin ajankohtainen, sillä ihmisiä kiinnostaa tänä päivänä yhä enemmän huolehtia terveydestään liikunnan ja terveellisen ruokavalion kautta. Mielestämme on tärkeää huolehtia monipuolisesti terveydestä, sillä se vaikuttaa kaikkeen jakamiseen niin arjessa kuin vapaa-ajallakin. Omaa terveyttä tukevan ruokavalion löytäminen on kuitenkin haastavaa, sillä erilaiset markkinointikanavat tarjoavat monenlaisia keinoja terveelliseen elämään ja kuluttajan saattaa olla vaikeaa hahmottaa niistä sopivin vaihtoehto. ”Ongelma on usein se, että monenlaista tietoa tulee eri paikoista. Netistä osataan kopioida suoraan ravitsemukseen tai liikuntaan liittyvä artikkeli, mutta sitä ei osata soveltaa käytännössä tai se ei edes sovellu kyseiselle henkilölle. Silloin lopputulos ei ole hyvä.” (Salonen 2015.) Tässä työssä käydään läpi liikkujan ravitsemuksen perusteita, johon saadaan myös näkökulmia alan ammattilaisilta haastattelun muodossa.

Työn toimeksiantajana toimii Mikkelissä sijaitseva liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin monipuolisten palveluidensa ja laajan asiakaskuntansa johdosta. Tämän työn tarkoituksena on selvittää millaisia ravitsemus- ja liikuntatottumuksia liikuntakeskuksen asiakkailta on. Tavoitteena on myös lisätä asiakkaiden tietoisuutta liikuntakeskuksella myynnissä olevista välipaloista ja lisäravinteista sekä antaa Fressille kehitysehdotuksia tämän hetkiseen tarjontaan ja tätä kautta mahdollisesti myös lisätä tuotteiden myyntiä.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelminä toimivat Fressin asiakkaille suunnattu kysely sekä Fressin henkilökunnalle tarkoitetut haastattelut. Haastatteluiden tavoitteena oli kerätä taustatietoa liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressistä, heidän välipala- ja lisäravinnetarjonnastaan sekä heidän näkemyksiään asiakkaidensa haasteista ravitsemukseen liittyen. Kyselyn avulla selvitettiin eri-ikäisten asiakkaiden liikunta- ja ravitsemustottumuksia sekä heidän kehitysehdotuksia liikuntakeskuksen välipala- ja lisäravinnetarjontaan.

2 LIKUNNALLISET TAVOITTEET

Ihmisillä on hyvin erilaisia tavoitteita liikunnan suhteen. Osa ihmisistä harrastaa liikuntaa vain psyykkisten syiden vuoksi, mutta monilla on myös tavoitteena esimerkiksi pudottaa painoa, kiinteytyä, hankkia voimaa ja lihasmassaa tai parantaa kestävyyttä. Tavoitteeseen päästäkseen henkilön tulisi huolehtia tavoitteen mukaisesta ravitsemuksesta ja liikunnasta.

Painonpudotus

Painonpudotuksessa eli painonhallinnassa henkilö pyrkii pudottamaan painoa ja vähentämään rasvan osuutta kehossa. Sopiva painonpudotustahti on 0,5–1 kg viikossa. Tätä nopeampaa painonpudotustahtiä henkilön ei tulisi jatkaa yli kahdeksaa viikkoa, sillä rajoitettu energiansaanti vaikuttaa muun muassa urheilusuorituksiin ja yleiseen jaksamiseen. Painoa voidaan pudottaa myös pidemmällä aikavälillä hitaammin, mutta se vaatii kokonaisvaltaisen elämäntapamuutoksen tarkkaan noudatetun ruokavalion sijaan. (Männistö 2014, 96-97.)

Kiinteytyminen

Kiinteytyjän tavoitteena on lihaskudoksen lisääminen ja samanaikainen rasvakudoksen vähentäminen. Kiinteytymisessä liikuntaharjoitusten merkitys on suuri, sillä haluttuja tuloksia ei synny pelkällä terveellisellä ruokavaliolla. Vaikka ruokavalio onkin oleellisena osana kiinteytymisessä, sen pääasiallinen tehtävä on tukea harjoittelun tuloksellisuutta. Kiinteytyjällä ei välttämättä ole niinkään tavoitteena pudottaa painoa vaan korvata rasvakudos lihasmassalla. (Männistö 2014, 97.)

Lihassoimaharjoittelu

Lihassoimaharjoittelu on vastus-, paino-, lihaskunto-, kuntosal-, ja soimaharjoittelua. Näiden tavoitteena on lisätä voimaa, kasvattaa lihaksia ja pienentää rasvaprosenttia. Säännöllisellä harjoittelulla pystytään lisäämään lihasvoimaa ja pidemmällä aikavälillä kasvattamaan lihasmassaa. Lihassoimaharjoittelun lisäksi on hyvä harrastaa myös muutamia kertoja viikossa sydän- ja verenkiertoelimestöä enemmän rasittavaa liikun-

taa, kuten uintia, pyöräilyä tai lenkkeilyä. Näissä lajeissa ei kuitenkaan tulisi tehdä äärisuorituksia, jos päätavoitteena on kasvattaa voimaa ja lihasta. (Sundell 2012, 20-21.)

Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelijan harjoitukset ovat pääasiassa aerobisia. Kestävyysharjoittelija pyrkii parantamaan hapenottokykyään ja sitä kautta kuntoaan. Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa tavoitteiden mukaisesti kolmeen osa-alueeseen; peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen ja maksimikestävyyteen. Harjoittamalla peruskestävyyttä, luodaan pohjaa tehokkaammalle harjoittelulle. Vauhtikestävyys on selkeästi enemmän kehoa kuormittava harjoitusmuoto ja tämän avulla pystytään parantamaan suorituskykyä sekä tuloksia. Maksimikestävyysharjoittelu on lyhyitä maksimaalisella teholla tehtyjä harjoituksia ja se parantaa muun muassa hapenottokykyä sekä hiilihydraattien hyväksikäyttöä energianlähteenä. (Maxim Suomi 2015.)

3 LIKUNNALLISEN IHMISEN RAVITSEMUS

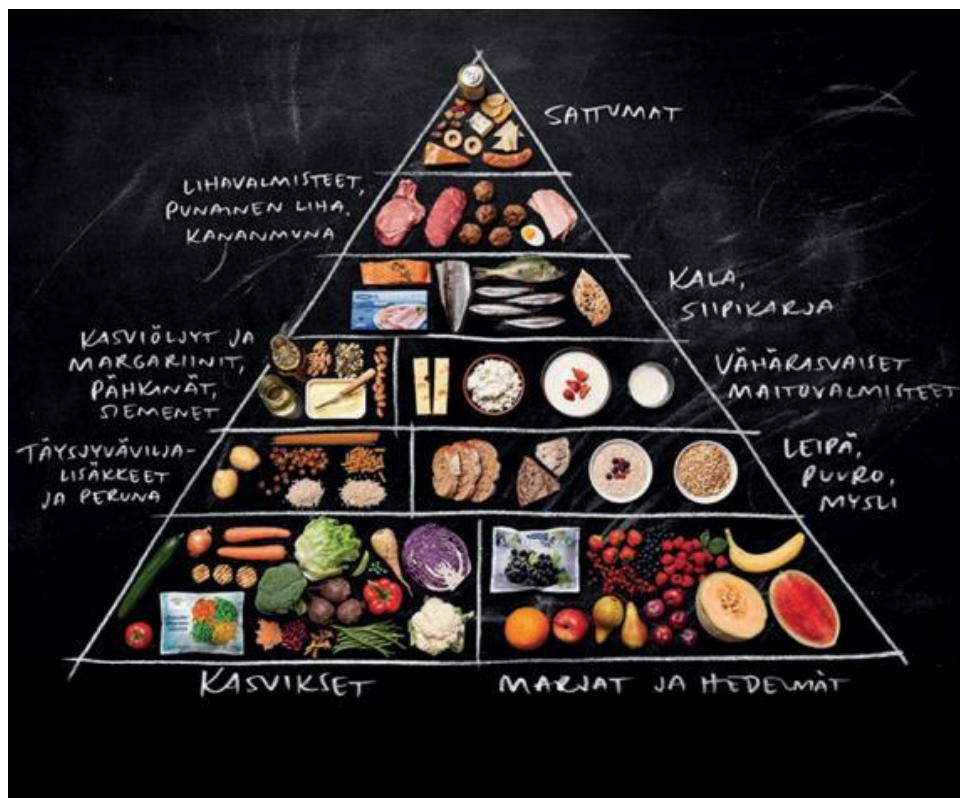
Ravinto toimii kehon energianlähteenä ja sillä voidaan vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Hyvällä ravitsemuksella pystytään ehkäisemään myös yleisimpiä kansantauteja, kuten kakkostyypin diabetesta, korkeaa verenpainetta, osteoporoosia ja sen avulla pystytään pitämään kolesteroliarvot tasaisena. Säännöllinen ateriarytmi auttaa jaksamaan koko päivän ajan, kun verensokeri- ja ravinnepitoisuudet pysyvät tasaisina. Ravinnosta tarvitaan energian lisäksi suojaravintoaineita, rakennusaineita sekä nestettä. Elimistössä tapahtuu jatkuvaa korjausprosessia jossa se itse korjaa esimerkiksi liikunnasta aiheutuneita kudოსvaurioita. Kaikki kudოსvauriot on saatava korjattua ruokavalion avulla sillä se käynnistää palautumisen. Tällöin harjoituksen aiheuttamat vauriot korjataan entistä vahvemmiksi ja kudokset aiempaa kestävämmäksi. (Aalto & Seppänen 2008, 5.)

3.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat suomalaiset ravitsemussuositukset (2014, 8) on laadittu terveille ja kohtalaisesti liikkuville henkilöille ja niillä halutaan

edistää sekä parantaa suomalaisten ruokavaliota. Suositusten mukainen ruokavalio toimii myös hyvänä perustana aktiivisen liikkujan terveydelle, kehitykselle ja suorituskyvyille. Ruokavaliossa tulee kuitenkin ottaa huomioon yksilöiden erilainen ravinnon-tarve, joka riippuu muun muassa henkilön terveydentilasta, sukupuolesta, iästä, keho-koostumuksesta sekä liikunnan määrästä ja laadusta. Tästä syystä ravitsemussuosituksia voidaan käyttää hyvänä ohjenuorana hyvään ja tasapainoiseen ruokavalioon, eikä sitä ole viisasta käyttää sellaisenaan yksilön ruokavaliion suunnittelussa. Ravintoaineiden tarpeen määrittely kannattaakin tehdä mieluummin tapauskohtaisesti kuin väestötason suositusten mukaisesti, erityisesti kun kyseessä on tavoitteellisesti liikkuva henkilö. (Pethman & Ilander 2006, 12.)

Ruokakolmiolla ja lautasmallilla voidaan havainnollistaa laadullisesti hyvä ruokavalio. Ne täydentävät toisiaan ravitsemuksellisessa neuvonnassa ja niitä voidaan soveltaa eri käyttötarkoituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9-11.) Terveyttä edistävän ruokavaliion kokonaisuus havainnollisesta ruokakolmiosta (kuva 1). Päivittäisen ruokavaliio muodostuu kolmion alaosassa olevista ruoka-aineista. Ylimmässä osiossa olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)



KUVA 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kuva-arkisto 2014)

Lautasmalli (kuva 2) esittää suositeltavan kokonaisuuden yhdellä aterialla. Lautasesta puolet täytetään kasviksilla, salaatilla ja/tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Hiilihydraattien, kuten perunan, täysjyväpastan tai muun täysjyväviljalisäkkeen osuus, lautasesta on noin neljännes. Viimeinen neljännes täytetään proteiinipitoisilla ruoka-aineilla, kuten kala-, liha- tai munaruoilla. Kasviruokavaliota noudatettaessa proteiinit saadaan esimerkiksi palkokasveista, pähkinöistä tai siemeniä sisältävistä ruoka-aineista. Aterialla ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Lisäksi aterialla täydennetään täysjyväleivällä voideltuna kasviöljypohjaisella rasvavaihteella sekä jälkiruokaksi marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

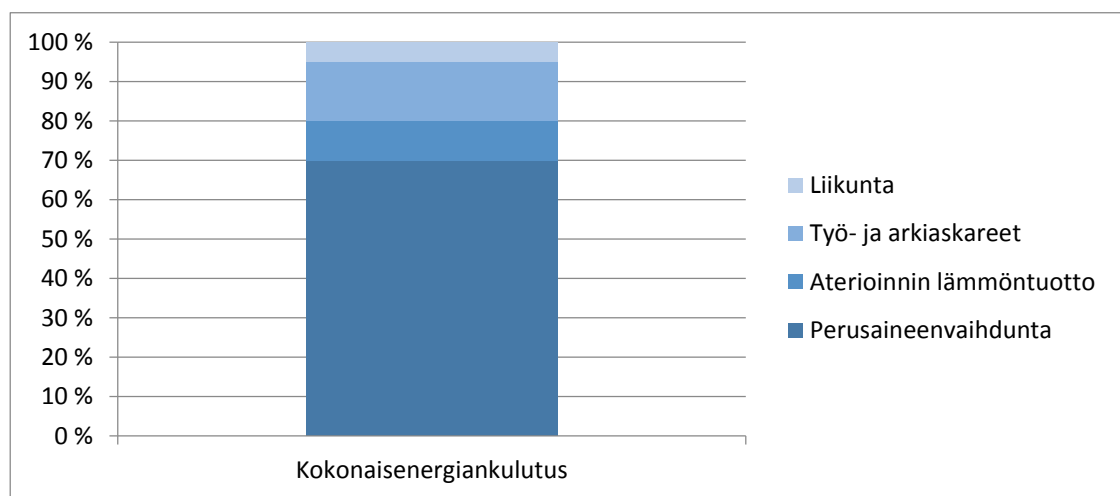


KUVA 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kuva-arkisto 2014)

3.2 Energiankulutus ja -tarve

Perusaineenvaihdunta, ruoan aiheuttama lämmöntuotanto sekä fyysisten toimintojen energiankulutus ovat kolme energiankulutuksen perusosaa, jotka vaikuttavat kehon energiatasapainoon. Näistä kolmesta perusaineenvaihdunta kuluttaa selkeästi eniten energiaa. Kaikki välttämättömät elintoiminnot, kuten sydämen ja verenkiertoelimistön toiminta, hengittäminen, lämmönsäätely sekä aivotoiminta kuuluvat kaikki perusaineenvaihduntaan. Päivittäisestä kokonaisenergiankulutuksesta perus- eli lepoaineen-

vaihdunta on osuudeltaan 60–70 %, joskus jopa 80 %. Ruoan aiheuttamalla lämmön-
tuotolla tarkoitetaan ruokailun jälkeistä kehon energiankulutuksen voimistumista, joka
kestää noin pari tuntia ja se kulutta kokonaisenergiankulutuksesta noin kymmenyksen.
Tämä johtuu ruoansulatukseen, imeytymiseen, kuljetukseen, aineenvaihdunnan ja varas-
toitumisen aiheuttamasta energiankulutuksesta. Fyysisen aktiivisuuden aiheuttama
energiankulutus koostuu kaikesta fyysisestä toiminnasta aina arkitoiminnoista liikun-
taan. Arki- ja työaktiivisuudesta käytetään yleisesti nimitystä hyötyliikunta, joka on
merkittävin osa fyysisen aktiivisuuden aiheuttamasta energiankulutuksesta. (Niemi
2006, 8-12.) Kuviossa 1 havainnollistetaan kokonaisenergiankulutusta kaavion avulla.



**KUVIO 1. Esimerkki päivittäisen energiankulutuksen muodostumisesta (Fogel-
holm 2004, 20)**

Työ- ja arkiaskareiden rasittavuus, liikuntatottumukset sekä sukupuoli aiheuttavat eroja
ihmisten energiantarpeeseen. Aikuisen naisen keskimääräinen energiantarve on 1800–
2100 kcal/vrk ja miehen 2200–2600 kcal/vrk. (Parkkinen & Serti 2008, 50.) Fyysisen
harjoittelun seurauksena rasvan määrä vähenee kehosta ja tilalle tulee erityisesti lihas-
kudosta. Tällöin myös perusaineenvaihdunnan osuus kokonaiskulutuksesta kasvaa ja
energiantarve suurenee. (Ilander 2006, 37.)

Sukupuoli vaikuttaa energiankulutukseen, sillä mies on tavallisesti kehonkoostumuk-
seltaan naista lihaksikkaampi, mikä lisää energiankulutusta. Vaikka naisen ja miehen
lihassmassan määrä kehossa olisi sama, on naisen energiankulutus lepotilassa kuitenkin

keskimäärin hieman pienempi. Myös perimä vaikuttaa energiankulutukseen. Tästä johtuen vartaloltaan kahdella samankaltaisella henkilöllä voi olla jopa 500 kcal:n ero lepoaineenvaihdunnan energiankulutuksessa. (Ilander 2006, 38.)

3.3 Energiaravintoaineet

Proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat ovat ravinnosta saatavia energiaravintoaineita, joita tarvitaan pakollisten elintoimintojen ylläpitämiseen sekä lihastyöhön. Monipuolisesta ja oikein koostetusta ruokavaliosta elimistö saa kaikki tarvittavat energiaravintoaineet. Energiaravintoaineisiin kuuluu myös alkoholi, vaikka se on energianlähteenä merkitykseton ja aiheuttaa väärinkäytettynä terveyshaittoja. (Niemi 2006, 17-18.)

Hiilihydraattien ja proteiinien tarve kasvaa, kun liikunnan määrä lisääntyy. Proteiinit toimivat elimistön rakennusaineena, kun taas hiilihydraatit ja rasvat ovat ihmisen tärkeimpiä energianlähteitä. Ruokavalion sisältäessä oikeassa suhteessa ja sopivin välijoin proteiineja, hiilihydraatteja sekä rasvoja, saadaan terveyden ja hyvinolon lisäksi myös tarpeeksi energiaa koko urheiluosuituksen ajaksi. (Niemi 2006, 17-18.) Seuraavissa kappaleissa energiaravintoaineet ovat jaoteltu omiin alaotsikkoihin, joissa käydään tarkemmin läpi liikkujalle tärkeimpien energiaravintoaineiden tehtäviä.

3.3.1 Hiilihydraatit ja ravintokuitu

Hiilihydraatit toimivat tärkeimpänä energianlähteenä liikuntasuorituksessa sekä välttämättömissä elintoiminnoissa. Hiilihydraatteja saadaan pääasiassa viljavalmisteista, hedelmistä, marjoista, perunasta ja kaikista kasviksista sekä maidosta saatavasta maitosokerista eli laktoosista. (Niemi 2006, 19-20.) Hiilihydraattien päivittäinen saantisuositus on 45–60 % päivittäisestä energiansaannista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25). Jotta hiilihydraatit voivat tuottaa energiaa, on niiden pilkkouduttava entsyymien avulla yksinkertaisiksi sokereiksi, jolloin ne pystyvät imeytymään verenkiertoon. Suoliston hiilihydraatteja pilkkova entsyymi ei kuitenkaan pysty pilkkomaan kaikkien hiilihydraattien sidoksia. Näitä hiilihydraatteja kutsutaan ravintokuiduiksi. (Niemi 2006, 19-20.)

Ravintokuidut ovat monimutkaisia hiilihydraatteja ja ne jaetaan liukoisiin ja liukenemattomiin kuituihin. Runsaskuituisesta ruokavaliosta saadaan yleensä sopivasti energiaa joka auttaa myös esimerkiksi painonhallinnassa, sillä kuitupitoinen ateria pitää olon pidempään kylläisenä ja verensokeri pysyy tasaisena. (Niemi 2006, 23.) Kylläisyyden tunnetta aiheuttavat erityisesti liukoiset kuidut, sillä ne hidastavat vatsan tyhjenemistä sekä turpoavat sitoessaan vettä. Liukenemattomat kuidut suurentavat ulostemassaa ja nopeuttavat massan kulkeutumista suoliston läpi, joten kuidut parantavat myös suolen toimintaa. Runsaskuituisen ruokavalion, erityisesti liukoisten ravintokuitujen, etuna on myös veren kolesteroli arvojen aleneminen. (Marniemi & Ilander 2006, 65.) Aikuisen ihmisen tulisi saada ravintokuituja päivittäin vähintään 25–35g (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47). Taulukossa 1 on eritelty liukoisten ja liukenemattomien kuitujen lähteet sekä niiden fysiologiset vaikutukset.

TAULUKKO 1. Liukoiset ja liukenemattomat kuidut (Marniemi & Ilander 2006, 65)

| | LIUKOINEN KUITU | LIUKENEMATON KUITU |
|------------------------|---|--|
| Parhaat lähteet | - Kaura, ohra, hedelmät, marjat ja palkokasvit | - Vehnä, ruis, kasvikset ja juurekset |
| Vaikutus | - Hidastaa vatsan tyhjenemistä - Hidastaa hiilihydraattien imeytymistä - Pienentää veren kolesterolipitoisuutta | - Hidastaa tärkkelyksen pilkkoutumista ja glukoosin imeytymistä - Suurentaa ulostemassaa - Nopeuttaa ulostemassan kauttakulkua |

3.3.2 Proteiinit

Proteiinien päätehtävänä on osallistua kaikkien uusien kudosten ylläpitoon ja rakentamiseen, mutta sitä voidaan käyttää energiaksi fyysisen rasituksen aikana. Fyysinen aktiivisuus lisää proteiinin tarvetta, sillä rasituksen aikana elimistö käyttää aminohappoja energiaksi. Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joista osa on välttämättömiä. Keho ei pysty muodostamaan välttämättömiä aminohappoja itse, joten ne tulee saada korkealaatuisista proteiineista, joita ovat pääasiassa eläinkunnan tuotteet. Sen sijaan keho pystyy valmistamaan ei-välttämättömiä aminohappoja muista aminohapoista tai glukoosin aineenvaihdunnan johdannaisista. (Borg 2004, 48-54.)

Etenkin eläinkunnan tuotteet, mutta myös monipuolinen kasviruokavalio, ovat pääasiallisia proteiinin lähteitä. Kaikki eläinkunnan tuotteet ovat korkealaatuisia proteiinin lähteitä, mutta niitä valittaessa tulee ottaa huomioon rasvan määrä ja laatu. Hyviä proteiinin lähteitä ovat muun muassa vähärasvaiset maitotuotteet, kana, kalkkuna, palkokasvit, kala ja kananmuna. Kasvissyöjälle parhaita proteiinin lähteitä ovat pavut, herneet, vilja, linssit, pähkinät ja leseet. Kasvisruokavaliota noudattavan tulisi ottaa huomioon palkokasvien, siemenien, pähkinöiden sekä mahdollisesti maitotuotteiden riittävä saanti, jotta saadaan kaikkia välttämättömiä aminohappoja. (Niemi 2006, 28-31.)

Proteiinin saantisuositus on 10–20 % päivittäisestä energiensaannista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47). Vaikka urheilijoille ja kuntoilijoille ei ole laadittu virallisia proteiinin saantisuosituksia, tulee heidän ottaa huomioon, että proteiinin tarve kasvaa kovan fyysisen rasituksen tai lihasmassan kasvattamistavoitteen myötä. Myös vähähiilihydraattinen ruokavalio, niukka energiensaanti tai liikuntaohjelman koventaminen kasvattavat proteiinin tarvetta. (Ilander 2006, 87.)

3.3.3 Rasvat

Rasvat ovat kaikkein energiapitoisin ravintoaine, joiden tehtävänä on toimia energianlähteenä, solujen rakennusaineena, aivojen toiminnassa ja hormonien tuotannossa. Rasva varastoituu pääasiassa ihonalaiseen rasvakudokseen, jolloin se toimii myös elimiä suojaavana eristeenä. Osa rasvasta varastoituu myös maksaan sekä lihasten sisäisiin rasvavarastoihin, joista lihakset saavat lähes kaiken tarvitsemansa energian. Ruoan sisältämien rasvojen mukana elimistö saa välttämättömät rasvaliukoiset vitamiinit, joita ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Rasvat jaetaan rakenteen perusteella kolmeen ryhmään: tyydyttyneisiin, kertatyydyttymättömiin ja monityydyttymättömiin rasvahappoihin. (Marniemi & Ilander 2006, 96-97.)

Tyydyttyneitä rasvahappoja kutsutaan kovaksi rasvaksi, sillä ne pysyvät kiinteinä huoneen lämmössä. Kovat rasvat ovat terveydelle haitallisia: niiden runsas nauttiminen altistaa kohonneelle kolesterolille, veri- ja sydäntauteille sekä aikuisiän diabetekselle. Pahimpia kovan rasvan lähteitä ovat leivonnaiset, maito- ja lihatuotteet, etenkin punainen liha, jotka sisältävät paljon piilorasvaa ja niiden suositus päivittäisestä energiensaannista on alle 10 %. Piilorasvalla tarkoitetaan ”näkyvätöntä” rasvaa, jota saadaan

tietämättä ravinnon mukana ja sitä voidaan välttää valitsemalla vähärasvaisia ja kevyt-
tuotteita sekä tarkastamalla elintarvikkeiden pakkausselosteet. (Niemi 2006, 33-34.)
Tyydyttymättömiä rasvahappoja ovat kertatyydyttymättömät ja monityydyttymättömät
rasvahapot. Ne ovat huoneenlämmössä nestemäisiä, minkä vuoksi niitä kutsutaan peh-
meiksi rasvoiksi. Näitä sisältävät ruoka-aineet vaikuttavat myönteisesti terveyteen. Ker-
tatyydyttymättömien rasvahappojen lähteenä toimii erityisesti rypsi- ja oliiviöljy ja nii-
den päivittäinen saantisuositus on 10–15 % kokonaisenergiansaannista. Monityydytty-
mättömien päivittäinen suositus kokonaisenergiansaannista on 5–10 % ja niitä saadaan
esimerkiksi rasvaisista kaloista, margariineista, auringonkukka-, soija-, vehnänalkio-,
rypsi-, pellava- tai seesamiöljyistä. Omega-6 (linolihappo) ja omega-3 (alfa-
linoleenihappo) ovat välttämättömiä rasvahappoja, joita täytyy saada ravinnosta, sillä
elimistö ei pysty muodostamaan niitä muista rasvahapoista. (Niemi 2006, 35.) Niitä tar-
vitaan elimistössä esimerkiksi hormonien kaltaisten aineiden muodostamiseen sekä so-
luseinämien rakennusosiksi (Parkkinen & Serti 2008, 76).

3.4 Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineet eli vitamiinit ja kivennäisaineet ovat elimistölle välttämättömiä ja
ne on saatava ravinnosta, sillä keho ei pysty tuottamaan niitä itse tarpeellisia määriä
(Niemi 2006, 44). Suojaravintoaineiden tehtävänä on ohjata useita elimistön reaktioita,
solujen ja kudosten muodostamista sekä elinten toimintoja. Ne ovat myös välttämättö-
miä aineenvaihdunnan reaktioissa, joissa tuotetaan energiaa. Jokaisella vitamiinilla ja
kivennäisaineella on oma tehtävänsä, eivätkä ne pysty korvaamaan toinen toisiaan sa-
mankaltaisista vaikutuksista huolimatta. Niiden riittämätön saanti on terveydelle haital-
lista. Kuitenkin maissa joissa ravintoa on riittävästi saatavilla, ravintoaineiden puutok-
set ovat melko harvinaisia. (Parkkinen & Serti 2008, 110-111.)

Vitamiinit jaetaan vesi- ja rasvaliukoisiin vitamiineihin. Vesiliukoisia vitamiineja ovat
C-vitamiini sekä B-ryhmän vitamiinit, kun taas rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-,
E- ja K-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit imeytyvät elimistöön rasvojen mukana.
(Parkkinen & Serti 2008, 45-46.) E- ja D-vitamiinien varastot voivat kestää jopa vuo-
den, kun taas B- ja C-vitamiinien varastot voivat kulua jo muutamassa viikossa ja ai-
heuttaa puutostiloja. Rasvaliukoisten vitamiinien puutostilat ovat nykyään Suomessa

harvinaisia ja ainoastaan D-vitamiinin saanti onkin keskimäärin liian vähäistä. Rasvaliukoisten vitamiinien pitkäaikainen liikasaanti on haitallista ja voi aiheuttaa myrkytysoireita. Tavallisesta ruokavaliosta ei kuitenkaan voi saada liikaa vitamiineja vaan yliannostuksen riski on vitamiinilisissä. (Niemi 2006, 46.)

Vesiliukoisten vitamiinien varastot pysyvät pieninä, sillä ylimäärä erittyy virtsan mukana pois. Vaikka suurin osa ylimääräisistä vitamiineista erittyy pois, suuret annokset voivat silti aiheuttaa liikasaantia, josta voi seurata erilaisia oireita. Näitä ovat muun muassa päänsärky, hermostolliset häiriöt ja infektioalttius. (Niemi 2006, 45-52.) Taulukko 2 esittää vitamiinien vaikutukset ja niiden lähteet Suomessa.

TAULUKKO 2. Vitamiinien vaikutukset ja niiden lähteet Suomessa (Niemi 2006, 55)

| Rasvaliukoiset vitamiinit | Parhaat lähteet | Tärkeimmät vaikutukset |
|---------------------------|--|---|
| A-vitamiini | Liha, kasvikset, margariini | Hämäränäkö, solujen kasvu ja erilaistuminen, vastustuskyvyn paraneminen |
| D-vitamiini | Kala, kasvirasvavälitteet | Luusto, hampaat, kalsiumin imeytyminen |
| E-vitamiini | Kasviöljyt, täysjyväviljavalmisteet | Vastustuskyky |
| K-vitamiini | Liha, vihreät lehtikasvikset | Veren hyytyminen |
| Vesiliukoiset vitamiinit | Parhaat lähteet | Tärkeimmät vaikutukset |
| Tiamiini (B1) | Täysjyvävilja, liha | Hermo-lihasjärjestelmän toiminta, välttämätön hiilihydraattien aineenvaihdunnassa |
| Riboflaviini (B2) | Maito, liha, vilja | Energia-aineenvaihdunta |
| Niasiini | Vilja, maito | Energia-aineenvaihdunta, iho, limakalvot |
| Pantoteenihappo (B5) | Vilja, maito, kasvikset | Energia-aineenvaihdunta |
| Pyridoksiini (B6) | Liha, maito, hedelmät, marjat | Energia-aineenvaihdunta |
| Foolihappo | Täysjyvävilja, kasvikset, hedelmät, marjat, liha | Verisolujen synteesi, proteiiniaineenvaihdunta, hermoston toiminta ja kehitys |

| | | |
|-------------------|-------------------------------------|---|
| Biotiini | Lähes joka ruoassa | Energia-aineenvaihdunta |
| Kobalamiini (B12) | Maito, liha, kala, munuainen, maksa | Puna- ja valkosolujen synteesi, hermosto |
| C-vitamiini | Hedelmät, marjat, kasvikset | Vastustuskyky, kollageeni, lihaskipujen väheneminen, raudan imeytyminen |

Ihminen tarvitsee ravinnostaan kivennäisaineita elimistön rakennus- ja säätelytehtäviin. Kivennäisaineiden tarpeen ja pitoisuuden ollessa pieni, puhutaan hivenalkuaineista, joista parhaiten tunnettuja ovat rauta, kupari, sinkki, seleeni, jodi ja fluori. Kalsium, kalium, fosfori, rikki, natrium, kloori ja magnesium ovat makroaineita, joita ihmisessä on eniten. (Ihanainen ym. 2008, 191.) Kivennäisaineista kalsium toimii luuston rakennosana ja on välttämätön lihasten toiminnan kannalta. Tärkeimpiä lähteitä ovat maito- ja viljavalmisteet. Kaliumin tehtävänä on toimia soluissa elektrolyytinä kohonneen verenpaineen alentamisessa. Kaliumin lähteitä ovat kasvikset, kuitupitoiset viljatuotteet, maitotuotteet sekä mineraalisuolan sisältämä kalium. Magnesium tärkeänä tehtävänä on toimia elektrolyytinä lihasten entsyymien osana. Lisäksi se mahdollisesti ehkäisee krampeilta liikunnassa. Magnesiumin lähteitä ovat kuitupitoiset viljatuotteet. Raudan merkittävin tehtävä on toimia hapen kuljettajana hemoglobiinissa ja tämän vuoksi liikunta lisää raudan tarvetta. Rautaa saadaan vilja- ja lihavalmisteista. (Borg 2004, 78-87.)

3.5 Nestetasapaino

Vesi on elintärkeä kaikissa elintoiminnoissa. Veden tärkeimpiä tehtäviä elimistössä ovat lämmön säätely ja kuona-aineiden poisto. Sen muita tehtäviä ovat kaikki kemialliset ilmiöt, kuten energiantuotto, ruoansulatus sekä ravintoaineiden kuljetus ja imeytyminen. Aikuisen miehen painosta on keskimäärin 60 % ja naisen 55 % vettä. (Fogelholm & Rehunen 1996, 74.) Nestehukka voi aiheuttaa vakavia seurauksia. Ensimmäinen merkki nestehukasta on janon tunne. Tämän vuoksi nesteitä tulisi nauttia jo ennen janon tunnetta. Jo 1 % nestevaje kehossa aiheuttaa oireita, kuten päänsärkyä, väsymystä, sekavuutta, unohtelua sekä sykkeen nousua. Fyysinen toimintakyky heikkenee jo 2 % nestevajeesta. (Sizer & Whitney 2011, 280.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 23) mukaan aikuisen ihmisen tulisi juoda nestettä 1–1,5 litraa ruoasta tulevan veden lisäksi. Fyysinen aktiivisuus, kuumat olosuhteet sekä liikunta lisäävät nesteiden tarvetta. Suuria määriä nesteitä ei tulisi kuitenkaan nauttia juuri ennen liikuntasuoritusta, sillä se voi aiheuttaa pahoinvointia sekä epämiellyttävää tunnetta. Parhain keino huolehtia nestetasapainosta ennen liikuntasuoritusta on juoda nesteitä tasaisesti pitkin päivää. Nesteen nauttiminen tulee aloittaa heti liikuntasuorituksen alussa ja jatkaa suorituksen loppuun asti. Suositeltavaa olisi juoda noin 2dl kerrallaan 10–15 minuutin välein. Veden nauttiminen myös liikuntasuorituksen jälkeen on erittäin tärkeää, jotta menetetty vaje saadaan tankattua takaisin elimistöön. Nestetasapainon saavuttamiseksi juomista tulisi jatkaa vielä senkin jälkeen kun janon tunne on hävinnyt. (Niemi 2006, 68-70.)

3.6 Ateriarytmi

Säännöllinen ja monipuolinen ateriarytmi ovat terveellisen ruokavalion perusta. Säännöllisellä ateriarytmillä taataan sopiva ja tasainen energiansaanti pitkin päivää. Suositus on syödä 3–4 tunnin välein, jolloin käytännössä syödään 4–6 kertaa päivässä, välipalat mukaan lukien. Ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti ja vähentää todennäköisesti turhaa napostelua. (Niemi 2006, 132-133.) Aterioiden väliin jättäminen ja naposteluontoinen syöminen voivat vähentää ruokahalua ja lisätä painoa. Lisäksi suojaravintoaineiden saanti saattaa jäädä tarvetta pienemmäksi. (Aalto & Seppänen 2008, 62.)

Fressi Trainer Viivi Avikaisen (2015) mukaan hänen asiakkaidensa suurin ongelma onkin ollut usein epäsäännöllinen ateriarytmi ja vaihteleva syöminen. Toisina päivinä muistetaan syödä tasaisesti päivän aikana, kun taas välillä on päiviä, jolloin syödään vain pari kertaa vuorokauden aikana. Ateriat korvataan helposti herkuilla, jolloin ravintoaineiden saanti jää vähäiseksi ja tämä vaikuttaa yleiseen jaksamiseen ja vireystilaan.

Aamupala on päivän tärkein ateria ja sillä saadaan hyvä perusta päivän ateriarytmille. Aamupala käynnistää aineenvaihdunnan ja täydentää yön aikana tyhjentyneet hiilihydraatti- ja proteiiniavarastot sekä auttaa pysymään virkeänä seuraavaan ateriaan asti. Terveellinen aamupala on myös usein terveyden kannalta päivän paras ateria, sillä se sisältää aterioista vähiten kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria. Aamupalan lisäksi päivän aikana tulisi nauttia riittävän runsas ja monipuolinen lounas sekä päivällinen. Näiden välissä

olisi hyvä huolehtia välipaloista, joita tulisi olla päivän pituudesta riippuen 1–3 kappaletta. Kun huolehditaan päivän aikana syödyistä aterioista, pysyy iltapalakin helpommin kohtuullisen kokoisena ja terveellisenä. (Männistö 2015.)

4 LIKKUNNALLISEN IHMISEN VÄLIPALAT

Terveelliseen ruokavalioon liittyy oleellisesti myös päivän aikana syödyt välipalat, joiden tulisi sisältää tarpeeksi hiilihydraatteja ja proteiineja. Ravitsemuksellisesti riittävän monipuolinen välipala edistää terveys- ja kuntovaikutuksia sekä mahdollistaa täyden hyödyn harjoittelussa. (Borg ym. 2004, 111-113.) Ravitsemuksesta tulee huolehtia sekä ennen liikuntasuoritusta että liikuntasuorituksen jälkeen. Lisäksi liikuntasuorituksen aikana tulee huolehtia kehon nestetasapainosta. (Niemi 2006, 143-144.)

4.1 Ravitseminen ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen

Välipaloilla voidaan vaikuttaa positiivisesti jaksamiseen raskaan liikuntasuorituksen aikana, jos perusruokavalio on kunnossa. Ennen harjoitusta nautitun ravinnon tarkoituksena on sekä pitää vireystila yllä harjoituksen aikana että parantaa suorituskykyä. Harjoituksen alkaessa mahalaukun tulee olla tyhjä, verensokerin tasainen ja nestetasapainon tulee olla kunnossa, jotta ravitsemustila on ihanteellinen harjoitusta varten. Viimeinen raskaampi ateria tulisikin syödä 3–4 tuntia ennen liikuntasuoritusta. Pienempi välipala tulisi nauttia 15–60 minuuttia ennen liikuntaa parantaakseen mahdollisesti liikuntasuoritusta kohonneen tai paremmin ylläpidetyn verensokerin johdosta. (Fogelholm & Borg 2004, 249-252.) Hyviä esimerkkejä välipaloista ennen liikuntasuoritusta ovat hedelmät, täysjyvätuotteet sekä vähärasvaiset maitovalmisteet. Hiilihydraattien lisäksi välipalojen olisi hyvä sisältää myös proteiineja jolloin palautuminen nopeutuu, sillä proteiinit auttavat korjaamaan liikuntasuorituksen aiheuttamia lihaskudosvaurioita lihaksissa. (Aalto & Seppänen 2008, 63.)

Tehokkaan urheilusuorituksen jälkeen on oleellista nauttia palautusateria sillä se käynnistää elimistön korjaustoimenpiteet. Suosituksena on, että palauttava välipala nautitaan viimeistään varttitunnin kuluttua urheilusuorituksen jälkeen. Etenkin nestetasapainon korjaaminen sekä hyvälaatuisten proteiinien ja hiilihydraattien nauttiminen on tärkeää.

(Aalto & Seppänen 2008, 63.) Urheilija ja kuntoilija tarvitsevat erityisesti proteiinia ruokavalioista, jotta liikuntasuorituksesta aiheutuneiden lihaskudosvaurioiden korjaustoimenpiteet pääsevät alkamaan ja uuden lihasproteiinin rakentuminen voi alkaa palautumisen yhteydessä (Ilander & Mursu 2006, 384). Urheilusuorituksen jälkeen esimerkiksi maito on hyvä välipala, sillä se sisältää lihaksille tärkeitä proteiineja, luustolle tärkeää kalsiumia sekä laktoosin sisältämiä hiilihydraatteja sopivassa suhteessa (Pethman & Ilander 2006, 29). Muita hyviä välipaloja suorituksen jälkeen ovat esimerkiksi mehukeitot, täysmehut, hedelmät, rahka ja proteiinijauheet. Raskaampi ateria olisi hyvä nauttia kahden tunnin kuluessa, sillä sinä aikana glykogeenivarastot täydentyvät tehokkaimmin. Aterian tulisi sisältää pastaa, riisiä tai perunaa sekä lihaa, kanaa, kalaa tai palkokasveja. (Niemi 2006, 145-146.)

4.2 Lisäravinteet

Lisäravinteet eivät ole välttämättömiä terveellisessä ruokavaliossa, mutta niillä voidaan helposti täydentää perusruokavaliota, jos on tarpeen. Intensiivisesti harjoittelevat liikkujat saattavat tarvita perusliikkujaa enemmän tiettyjä ravintoaineita, kuten hiilihydraatteja, proteiineja tai rasvoja, joten lisäravinteet voivat toimia hyvänä tukena ruokavaliossa. (Salonen 2015).

Lisäravinteiden käyttöä voidaan suositella paljon urheileville ihmisille, koska ne auttavat palautumaan nopeasti ja ne ovat helppo kuljettaa mukana harjoituksissa. Itsekin voi tehdä palautumispirtelöitä yms., mutta jos haluaa heti saada palautumisen käyntiin, on jauhe kätevämpi kuljettaa, eikä tarvitse miettiä sisältöä sen enempää. Myös lihasmassaa hankkiville se on helppo turvata lisäenergian saanti lihasten kasvattamiseen. Lisäravinteita saatetaan kuitenkin joskus käyttää turhankin paljon, sillä ne sisältävät energiaa vähintään välipalan verran ja se voi joskus unohtua painonpudottajilta. (Avikainen 2015).

4.2.1 Lisäravinteiden määritelmät

Lisäravinteiksi kutsutaan ravintolisiä sekä erikoisruokavaliomisteita. Ravintolisät ovat urheilijoille suunnattuja, energiaa sisältämättömiä tai niukasti energiaa sisältäviä ravintovalmisteita. (Aalto & Seppänen 2008, 77.) Maa- ja metsätalousministeriön asetuksen 78/2010 mukaan ravintolisällä tarkoitetaan ”puristeena, kapselina, pastillina,

tablettina, pillerinä, jauheena, tiivisteenä, uutteenä, nesteenä tai muussa vastaavassa annosmuodossa myytävää valmiiksi pakattua valmistetta, jota pidetään kaupan elintarvikkeena, jota nautitaan pieninä mitta-annoksina ja josta saatavalla energiamäärällä ei ole merkitystä ruokavalion kannalta. Ravintolisän tarkoitus on sille ominaisten ravintoaineiden tai muiden aineiden vuoksi täydentää ruokavaliota tai muulla tavalla vaikuttaa ihmisen ravitsemuksellisiin tai fysiologisiin toimintoihin. Ravintolisällä ei tarkoiteta valmistetta, joka lääkelain (395/1987) nojalla luokitellaan lääkkeeksi.”

Erikoisruokavaliovalmisteet ovat elintarvikkeiden kaltaisia valmisteita. Ne eivät sisällä ravintoaineita joita monipuolisesta ruokavaliosta ei voisi saada. Ainoastaan valmisteiden valmistusmenetelmät sekä vähäinen rasvapitoisuus, imeytymisnopeus ja suhteelliset energiaravintoainemäärät eroavat tavallisesta elintarvikkeesta. (Niemi 2006, 126.) Erikoisruokavaliovalmisteita ovat hiilihydraatti-, proteiini- ja rasvalisät, joita ovat muun muassa urheilujuomat, energia- ja proteiinipatukat sekä jauheet ja valmiit juomasekoitukset. (Aalto & Seppänen 2008, 77-79.)

4.2.2 Yleisimmin käytetyt lisäravinteet

Hiilihydraattivalmisteet

Kestävyyspuolen liikkujat, jotka tekevät paljon aerobista harjoittelua, tarvitsevat hiilihydraattipitoisempia valmisteita sekä ennen että jälkeen urheilusuorituksen (Salonen 2015). Valmistauduttaessa pitkäkestoiseen urheilusuoritukseen sekä varmistettaessa energian riittävyys suorituksen ajaksi on hiilihydraattivalmisteiden käyttö suositeltavaa. Hiilihydraattilisät ovat nopeasti imeytyviä ja niillä pystytään huolehtimaan suorituksen aikaisesta energiatason ylläpidosta. Hiilihydraattilisien avulla myös palautuminen voidaan aloittaa välittömästi urheilusuorituksen jälkeen. (Aalto & Seppänen 2008, 78.)

Proteiinivalmisteet

Proteiinivalmisteet eroavat ruoasta saatavasta proteiinista nopeammalla imeytymisnopeudellaan. Lisäproteiinivalmisteita voidaan käyttää tehostamaan tuloksellista voimaharjoittelua, lihasmassan hankintaa ja painonhallintaa. Erityisesti liikkujan tulisi huo-

lehtia riittävästä proteiinin saannista, sillä liian vähäinen proteiinin saanti estää lihasmassan kasvamisen ja saattaa johtaa myös lihasmassan menettämiseen. (Aalto & Seppänen 2008, 78.)

Palautusvalmisteet

Palautusvalmisteet sisältävät normaalisti nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja sekä proteiineja suhteessa 1:1, 2:1 tai 3:1. Sekoitussuhteissa kannattaa ottaa huomioon, onko tavoitteena painonpudotus, lihasmassan lisääminen vai kestävyysuoritus. Hiilihydraatteja tulee nauttia enemmän kestävyysuorituksen jälkeen kun taas painonpudottajille ja lihasmassan lisääjille suositellaan hiilihydraattien ja proteiinien tasaisempaa saantisuhdetta. (Niemi 2006, 128.) Palautumisvalmisteiden tankkaaminen aloitetaan mahdollisimman pian urheilusuorituksen jälkeen tai jo sen aikana. Tankkaaminen voidaan aloittaa myös jo ennen suoritusta, jos päivän ateriointi on jäänyt vähäiseksi. Tällöin energia saadaan riittämään läpi tehokkaan urheilusuorituksen. (Aalto & Seppänen 2008, 79.)

Kreatiini

Kreatiinista suurin osa sijaitsee lihaksissa kreatiinifosfaatin muodossa. Kreatiinifosfaatti on lihasten pääasiallinen energianlähde lyhytkestoisissa ja kovatehoisissa suorituksissa. Elimistö pystyy tuottamaan pieniä määriä kreatiinia itse, mutta sitä on myös mahdollista saada ruoasta, kuten lihasta. Myös erilaisilla kreatiinilisillä pystytään lisäämään lihasten kreatiinipitoisuutta. (Sport 2015.) Kreatiinilisiä voidaan käyttää lisäämään voimaa, lihasmassaa, anaerobista kestävyyttä ja voimakestävyyttä. Kreatiinin käyttö suositellaan aloitettavan 5–7 päivän tankkausjaksolla, jolloin sitä käytetään 20–25 g päivässä useisiin annoksiin jaettuna. Tankkausjakson jälkeen kreatiinivarastoja voidaan ylläpitää 5 g päiväannoksella. Kreatiinilisiä ei tulisi kuitenkaan käyttää yhtäjaksoisesti muutamaa kuukautta pidempää, jotta kreatiinin vaikutukset säilyisivät myös seuraavilla käyttöjaksoilla. (Männistö 2014, 117-120.)

Taulukoissa 3. ja 4. esitellään lisäravinteiden käyttö- ja ajoitusmalleja.

TAULUKKO 3. Tavoitteiden kannalta merkitykselliset lisäravinteet. (Aalto & Seppänen 2008, 82)

| Tavoite | Lisäravinne | Toteutustapa |
|-------------------------------------|---|---|
| Lihassmassan ja voiman kehittäminen | Proteiini- ja hiilihydraattivalmisteet, kreatiini | Tankkausateriana ennen harjoitusta tai palautusateriana heti harjoituksen jälkeen |
| Kiinteytyminen | Proteiinivalmisteet, hiilihydraattivalmisteet | Palautusateriana heti harjoituksen jälkeen sekä mahdollisina ateriankorvikkeina |
| Kestävyyssuorituksen parantaminen | Hiilihydraattivalmisteet, kofeiini | Ennen suoritusta, suorituksen aikana jos suoritus kestää yli tunnin |

TAULUKKO 4. Lisäravinteiden ajoitusmalli (Aalto & Seppänen 2008, 82)

| Aika | Lisäravinne | Vaikutus |
|---|---|---|
| Ennen liikuntaa (n. 30-90min) | Hiilihydraattivalmisteet, palautusvalmisteet | Varmistaa energian riittävyyden harjoituksessa, vähentää harjoituksen aiheuttamaa räsitusta |
| Liikunnan aikana | Urheilujuomat, palautusvalmisteet | Verensokeritason ja nestetaso- n ylläpito ja vähentää harjoituksen ”hajottavaa” vaikutusta |
| Liikunnan jälkeen mahdollisimman pian | Palautusvalmisteet | Käynnistävät palautumisen ja täydentävät energia- varastoja |
| Välipalan korvikkeeksi tai osaksi välipalaa | Proteiinipatukat ja -juomat, palautusvalmisteet | Varmistaa tasaisen energi- ansaannin ja ehkäisee herkutteluun repsahduksia |
| Illalla | Proteiinivalmisteet, vitamiinivalmisteet | Varmistaa riittävän raken- nusaineiden ja suojaravin- teiden saannin määrän yön korjaustoimia varten sekä tukee painonhallinta- ja kehonmuokkaustavoitteita |

5 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkeli, joka sijaitsee keskeisellä paikalla Mikkelin keskustassa. Liikuntakeskuksen liikeideana on toimia mahdollisimman laajana palveluntarjoajana ja monipuolisena liikunta- ja hyvinvointikeskuksena kaikille ja kaiken ikäisille asiakkaille. Liikuntakeskuksella onkin tällä hetkellä kirjoilla noin 1900 asiakasta, jotka ovat iältään 16–85 vuotiaita. Tavoitteena Fressillä on olla Suomen suurin liikuntakeskusketju ja keskuksia onkin vuoteen

2015 mennessä Suomessa jo 16. Laajan liikuntakeskusketjun monipuolisuuden ja joustavuuden lisäksi heidän valttikorttinaan liikuntakeskusten kiristyvässä kilpailussa on, että samalla kortilla pääsee kaikkiin Fressin liikuntakeskuksiin. (Tuukkanen 2015.)

Nykyisen liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin tiloissa ollut kuntokeskus liittyi Fressin liikeketjuun joulukuussa 2009, jonka jälkeen valikoima laajentui ja tarjolle tuli muun muassa Fressin omat ryhmäliikuntatunnit. Kuntokeskusta uudistettiin ja henkilökuntaa koulutettiin perusteellisemmin. Fressin toiminta on kokonaisuudessaan laajentunut, monipuolistunut ja edistynyt. Vaikka ketjulla on yhtenäiset toimintatavat, pyritään toiminnassa silti huomioimaan kaupunkikohtaiset eroavaisuudet, sillä samat toimintaperiaatteet eivät välttämättä toimi esimerkiksi Mikkelissä ja pääkaupunkiseudulla. Esimerkiksi asiakasmäärissä on eroja, joka vaikuttaa ryhmäliikuntatuntien määrään ja monipuolisuuteen. (Tuukkanen 2015.)

Fressin palveluihin kuuluu kuntosalin lisäksi ryhmäliikuntatunnit, Fressi Trainer palvelut sekä hyvinvointipalvelut. Fressi Trainer palveluiden avulla asiakas saa ohjausta terveyttä edistävään ruokavalioon ja omien tavoitteiden mukaiseen liikuntaharjoitteluun. Fressin hyvinvointipalveluihin sisältyy infrapunasauna, solarium sekä rasittuneiden lihasten hieronnat. Pienten lasten vanhempien liikuntaharrastuksia helpottamaan Fressin palveluihin kuuluu myös lasten Fressi, jonne lapset voi viedä liikkumaan ja leikkimään oman harjoituksen ajaksi. (Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkelä 2015.)

Liikuntakeskuksen tilat ovat neljässä kerroksessa. Neljännessä kerroksesta löytyy lasten Fressin lisäksi kuntosali, joka on tarkoitettu vain naisten käyttöön. Kolmannesta kerroksesta löytyy vastaanotto, pukuhuoneet sekä suihku- ja saunatilat sekä yleissali. Ohjattuja tunteja varten kerroksesta löytyy myös aerobic-sali. Toisessa kerroksessa pääsee lämmittelemään muun muassa kuntopyörien, juoksumattojen ja crosstrainereiden avulla. Kerroksessa sijaitsee myös venyttelytila, hierontatuolit sekä ryhmäliikuntasali. Ensimmäisestä kerroksesta löytyy spinning-sali ja heavy-sali, jossa pääsee harjoittelemaan vapailta painoilla raskaamman musiikin tahdissa.

Vastaanoton läheisyydessä on välipala- ja lisäravinnevalikoima asiakkaille. Myynnissä on muun muassa proteiini- ja välipalapatukoita, proteiini-, hiilihydraatti- ja palautusjuomia, rasvanpolttojuomia, maustettua rahkaa sekä smoothie-tyylisiä välipalajuomia. Lisäksi asiakkaiden on mahdollista ostaa kotiin 1–2kg lisäravinnepakkauksia, joista he

voivat sekoittaa itse nesteen kanssa palautus-, hiilihydraatti- tai proteiinijuomia. Myynnissä on välipalatuotteiden lisäksi myös paljon Fressin muita tuotteita ja liikuntavälineitä, kuten pyyhkeitä, juomapulloja, urheiluvälinekasseja ja hierontarullia.

Asiakaspalveluhenkilökunta seuraa tuotteiden menekkiä ja valitsee myyntiin tulevat tuotteet. Tuotteet ja välineet tulevat pääasiassa kuntoilualan yritykseltä Wrangelta, joten tästä syystä tuotevalikoima on rajallinen, eikä kaikkia toiveita tuotteisiin liittyen pystytä välttämättä toteuttamaan. (Tuukkanen 2015.)

6 TYÖN TAUSTA

6.1 Työn tarkoitus

Tämän työn tarkoituksena oli selvittää liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin asiakkaiden välipala-, ruokailu- sekä liikuntatottumuksia ja niiden pohjalta pyrkiä antamaan kehitysehdotuksia keskuksen välipalatarjontaa huomioiden asiakkaiden toivomuksia. Tarkoituksena oli myös laatia pieni ohjetaulu (liite 3) asiakkaiden nähtäville, josta he löytävät tietoa Fressin tarjoamista lisäravinteista ja mihin tarkoitukseen lisäravinteet soveltuvat. Ohjetaulun tavoitteena on rohkaista asiakkaita käyttämään enemmän Fressin välipala- ja lisäravinnetarjontaa. Ohjetaulusta tehtiin mahdollisimman yksinkertainen, jotta se olisi mahdollisimman helppolukuinen eikä asiakas menettäisi mielenkiintoa sitä lukiessa.

Selvitys toteutettiin kyselylomakkeen avulla, joka on saatavilla sekä internetissä täytettävällä Webropol-lomakkeella että paperisena versiona liikunta- ja hyvinvointikeskuksen tiloissa. Kaikki asiakkaat eivät olleet antaneet sähköpostiosoitettaan Fressille, joten paperisen version avulla pyrittiin tavoittamaan myös nämä asiakkaat. Kyselyn lisäksi suoritettiin teemahaastattelu kahdelle Fressi Trainerille sekä liikuntakeskusvastaavalle. Haastatteluiden tavoitteena oli selvittää Trainereiden käsityksiä ihmisten välipala- ja ruokailutottumuksista. Lisäksi tavoitteena oli kysellä tämän hetkisestä välipalatarjonnasta, millä perusteella kyseiset tuotteet on valittu ja minkälaisiin tarkoituksiin niitä

käytetään. Liikuntakeskusvastaavan haastattelun avulla selvitetään liikeideaa, asiakaskuntaa sekä sitä kuinka paljon asiakkaat käyttävät palveluita ja välipalatuotteita hyödyksi.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä työssä käytettiin sekä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää että kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Tässä työssä käytettiin kyselytutkimusta (liite 2). Tutkimuksen onnistumisen kriteerinä on saada tarpeeksi suuri vastausmäärä. Vastausten perusteella voidaan yleistää tietyn ryhmän käyttäytymistapoja laajempaan joukkoon. Tuloksia voidaan esittää taulukoiden ja kuvioiden avulla, joka helpottaa tulosten analysointia. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Valitsimme kyselytutkimuksen, koska halusimme selvittää laajan asiakaskunnan liikunta- ja ruokailutottumuksia, minkä vuoksi kyselytutkimus tuntui kaikkein loogisimmalta ratkaisulta. Vastauksia toivottiin vähintään 100 kpl, joten esimerkiksi haastatteluiden suorittaminen olisi käynyt melko työlääksi. Hirsjärven ym. (2009, 195) mukaan kyselytutkimus on tehokas sillä sen avulla voidaan saada laaja tutkimusaineisto. Tulosten tutkiminen ja analysointi helpottuu, kun vastaukset saadaan tietokoneelle tallennettavaan muotoon. Tämä säästää huomattavasti tutkijan aikaa ja vaivannäköä.

Kvalitatiivinen tutkimus rajoittuu kvantitatiivista tutkimusta pienempään otokseen, mutta siitä saatuja tuloksia analysoidaan tarkemmin. Tutkimuksen avulla ymmärretään paremmin tutkimuskohdetta, kuten yritystä tai asiakasta. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää esimerkiksi millä perusteella kuluttaja valitsee tietyn tuotteen, joten tutkimusmenetelmä soveltuu erinomaisesti myös tuotekehittelyyn sekä toiminnan kehittämiseen. (Heikkilä 2014, 15.) Opinnäytetyössä hyödynnettiin teemahaastattelua, joka on avoin keskustelunomainen, tiettyyn aihealueeseen keskittynyt haastattelu (Heikkilä 2014, 16). Haastattelukysymykset ovat liitteessä 1.

Kyselyn lisäksi halusimme syventää tutkimusta haastatteluja apuna käyttäen. Käyttämällä useampaa tutkimusmenetelmää pystytään lisäämään tutkimuksen luotettavuutta ja saadaan laajempia näkökulmia aiheeseen (Hirsjärvi & Hurme 2004, 38).

Muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna haastattelun etuna on se, että aineiston keruuta voidaan tarvittaessa säädellä tilanteen ja vastaajien mukaan. Haastattelun aikana on mahdollista muunnella kysymyksiä ja esittää lisäkysymyksiä, jos niitä tulee mieleen. Etuna on myös se, että haastateltavat on mahdollista tavoittaa myöhemminkin, jos aineistoa tarvitsee täydentää. (Hirsjärvi ym. 2009, 205-208).

Ennen työn aloittamista tutkimme aiempia opinnäytetöitä, joiden tavoitteena on ollut selvittää jonkun tietyn kohderyhmän välipala- ja ruokailutottumuksia. Yksi tutkimistamme töistä oli Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opiskelija Kreetta Halosen (2013) työ, jossa hän on laatinut ravitsemusoppaan aikuiselle liikunnan harrastajalle. Halonen teki kyselyn Vantaan Voimisteluseura ry:n aikuisille asiakkaille, minkä avulla hän selvitti muun muassa asiakkaiden ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Halosen suorittamasta kyselystä ja sen tuloksista saimme paljon hyviä ideoita oman kyselylomakkeemme toteutukseen.

7 TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU

7.1 Tulokset

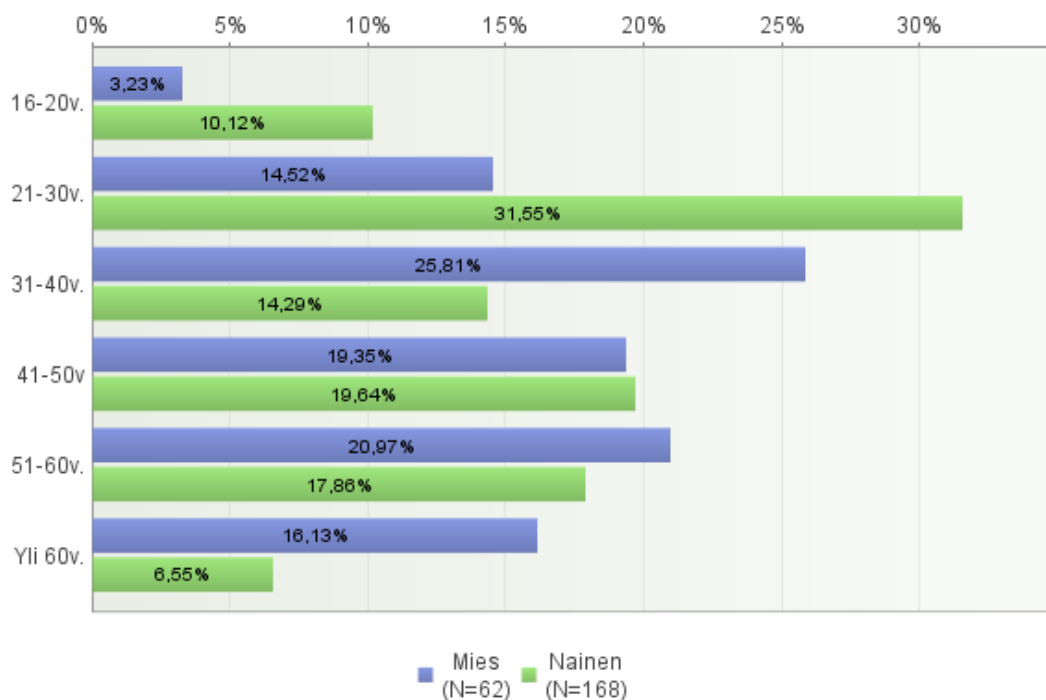
Kysely julkaistiin 17. maaliskuuta 2015 ja se oli avoinna viikon verran. Vastauksia kertyi yhteensä 230 kappaletta, joista 205 vastausta saapui Webropolin kautta ja 25 vastausta paperisilla lomakkeilla. Vastaajista 168 oli naisia ja miehiä oli 62 kappaletta. Olimme positiivisesti yllättyneitä vastausten määrästä. Myös toimeksiantaja oli tyytyväinen ja kertoi vastausten määrän kertovan, että työ tuli tarpeeseen sekä asiakkaat selkeästi haluavat esittää muutosehdotuksia välipala- ja lisäravinnevalikoimaan.

Fressin asiakkaiden taustatiedot

Kuviossa 2 esitetään vastanneiden naisten ja miesten ikäjakauma prosentteina. Kyselyyn vastanneista 21–30-vuotiaita naisia oli selkeästi eniten (32 %). Miehistä taas suurin joukko oli 31–40-vuotiaita (26 %). Vastausten perusteella kuvioista selviää myös, että nuoret naiset ovat aktiivisempia kävijöitä, kun taas miesten liikunnallinen aktiivisuus lisääntyy 30 ikävuoden jälkeen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosittelusten (2014, 46) mukaan sekä miesten että naisten perusaineenvaihdunta alkaa hidastua

30 ikävuoden jälkeen. Miehillä perusaineenvaihdunta hidastuu hieman naisia enemmän. Tästä voidaan päätellä, että miehet haluavat alkaa pitää tämän jälkeen enemmän huolta kunnostaan ja terveydestään.

Eija Tuukkanen (2015) kertoi haastattelussaan, että liikuntakeskuksen asiakkaat ovat iältään 16–85-vuotiaita ja vastauksia saatiinkin hyvin jokaisesta ikäryhmästä. Tuukkasen mukaan asiakkaiden keski-ikä on noin 40–45-vuotta ja asiakaskunnasta noin 20-vuotiaat ja yli 50-vuotiaat ovatkin suurimmat ikäryhmät. Nämä ikäryhmät erottuivat myös tuloksista ja erityisesti nuoret naiset erottuivat suurella vastausmäärällä. Tästä voidaan päätellä, että vastaajajoukko edustaa hyvin Fressin asiakaskuntaa.



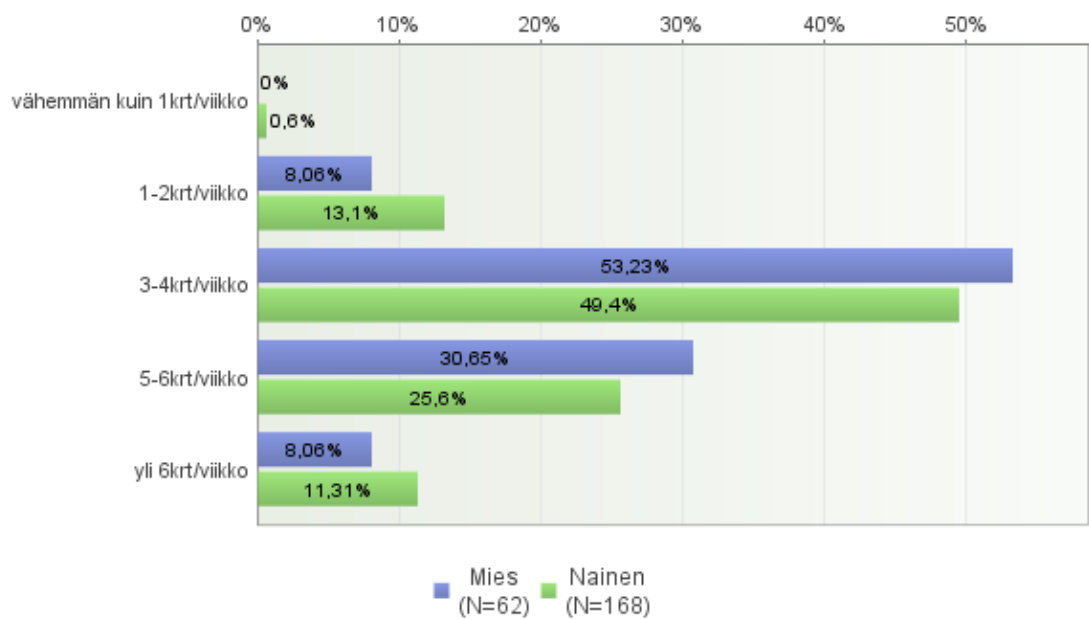
KUVIO 2. Miesten ja naisten ikäjakauma.

Fressin asiakkaiden liikuntatottumuksia

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 44) suositusten mukaan ihmisten tulisi liikkua viikon aikana vähintään 150 minuuttia, joten esimerkiksi viidelle päivälle jaettuna se tekisi ainoastaan 30 minuuttia päivässä. Vaihtoehtoisesti suositellaan liikkua vähintään 75 minuuttia rasittavalla teholla. Kuviosta 3 ilmenee, että vastaajat ovat suhteellisen aktiivisia liikkujia, sillä sekä naisista että miehistä noin puolet harrastaa liikuntaa 3–4 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerralla. Miehistä 31 % (n=19) ja naisista

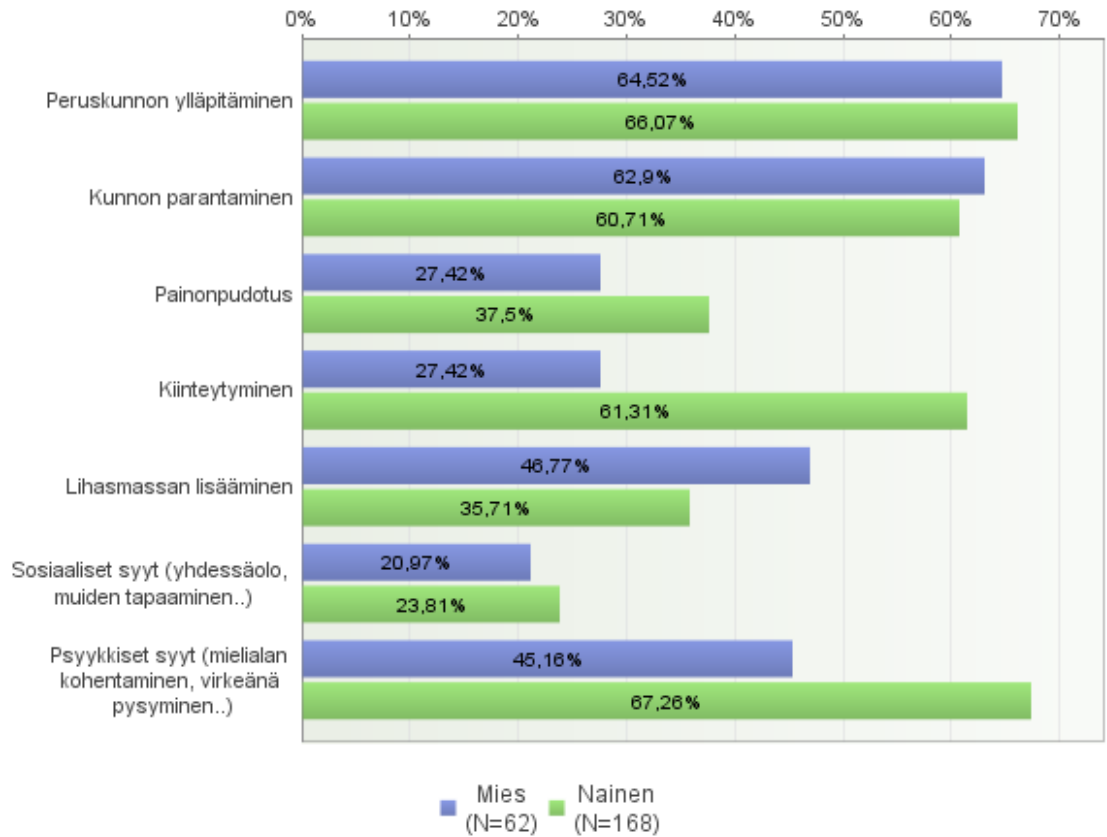
26 % (n=43) liikkuu 5–6 kertaa viikossa. Lisäksi vastanneista vain yksi nainen ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähemmän kuin kerran viikossa.

Aiempia tutkimuksia lukiessa voidaan todeta, että 19–65-vuotiaat suomalaiset liikkuvat pääasiassa tarpeeksi. Kansallinen liikuntatutkimus toteutetaan neljän vuoden välein ja se antaa kokonaiskuvan suomalaisten liikunnan ja urheilun harrastamisesta. Viimeisimmän tutkimuksen vuonna 2010 on toteuttanut TNS Gallup Oy (Sport 2015). Tutkimuksessa selviää, että 55 % 19–65-vuotiaista vastaajista harrastaa liikuntaa enemmän kuin 4 kertaa viikossa. (TNS Gallup Oy 2010.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa yli puolet vastaajista harrasti liikuntaa 3-6 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerralla. Molemmista tutkimuksista voidaan löytää yhtäläisyyksiä ja päätellä, että suomalaiset ovat pääasiassa aktiivisia liikkujia.



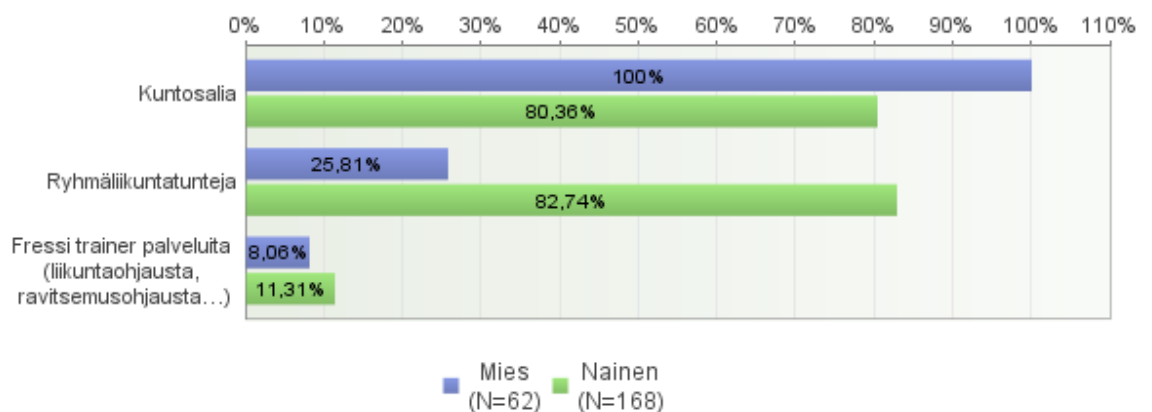
KUVIO 3. Fressin asiakkaiden liikuntamäärät viikossa.

Liikuntaa harrastetaan (kuvio 4) pääasiassa peruskunnan ylläpitämisen sekä kunnon parantamisen vuoksi. Näiden lisäksi naisilla nousi esille myös erityisesti psyykkiset syyt sekä kiinteytyminen. Psyykkiset syyt erottuivat myös miesten vastauksista, mutta kiinteytymisen sijaan miesten tavoitteena on hankkia lihasmassaa. Sosiaaliset syyt olivat vähiten merkityksellisiä syitä liikunnan harrastamiselle sekä miehillä että naisilla.



KUVIO 4. Fressin asiakkaiden liikuntatavoitteet.

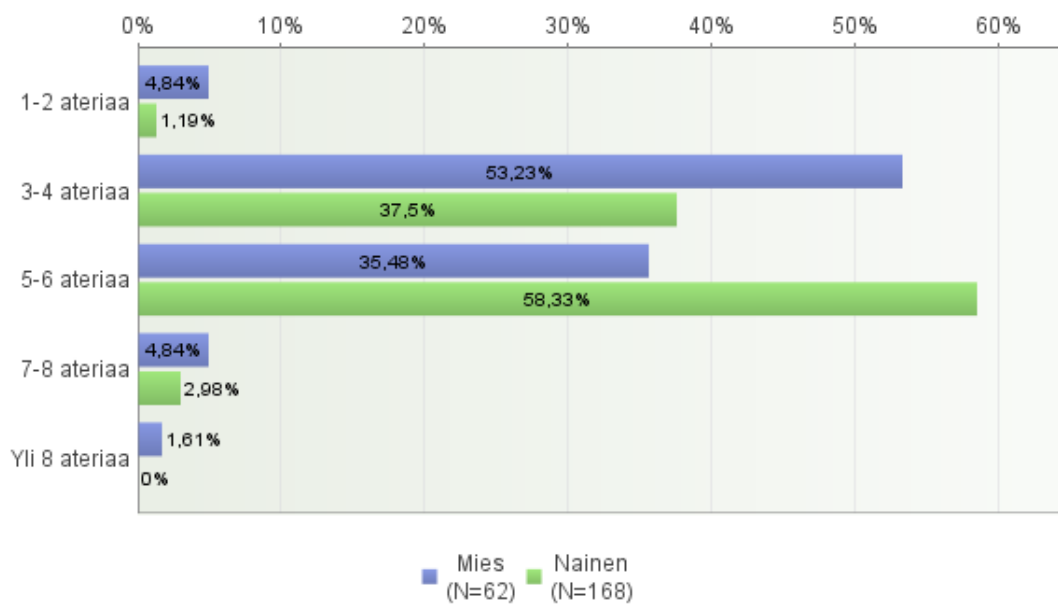
Kyselyyn vastanneista miehistä kuntosalipalveluita käytti 100 % (n=62). Heistä neljäjäkäytti kuntosalipalveluiden lisäksi myös ryhmäliikuntatunteja. Naisilla tulokset olivat tasaisempia ja kuntosalia sekä ryhmäliikuntatunteja käytetään lähes saman verran. Fressi Trainer palveluita käytetään edelleen melko vähän, sillä vain 8 % (n=5) miehistä ja 11 % (n=19) naisista käyttivät niitä palveluita. Kuviossa 5 näkyy naisten ja miesten vastausten jakautuminen.



KUVIO 5. Asiakkaiden käyttämät Fressi-palvelut.

Fressin asiakkaiden ruokailutottumukset

Kuviosta 6 näkyy, että naiset syövät yleensä 5–6 ateriaa päivässä, kun taas miehistä suurin osa syö 3–4 ateriaa. Miehistä 7 % (n=4) ja naisista 3 % (n=5) syö yli 6 ateriaa päivässä. Valitettavasti vastaajien keskuudessa oli myös 5 henkilöä, jotka ilmoittivat syövänsä vain 1–2 ateriaa päivässä – näistä 3 kappaletta oli miehiä.

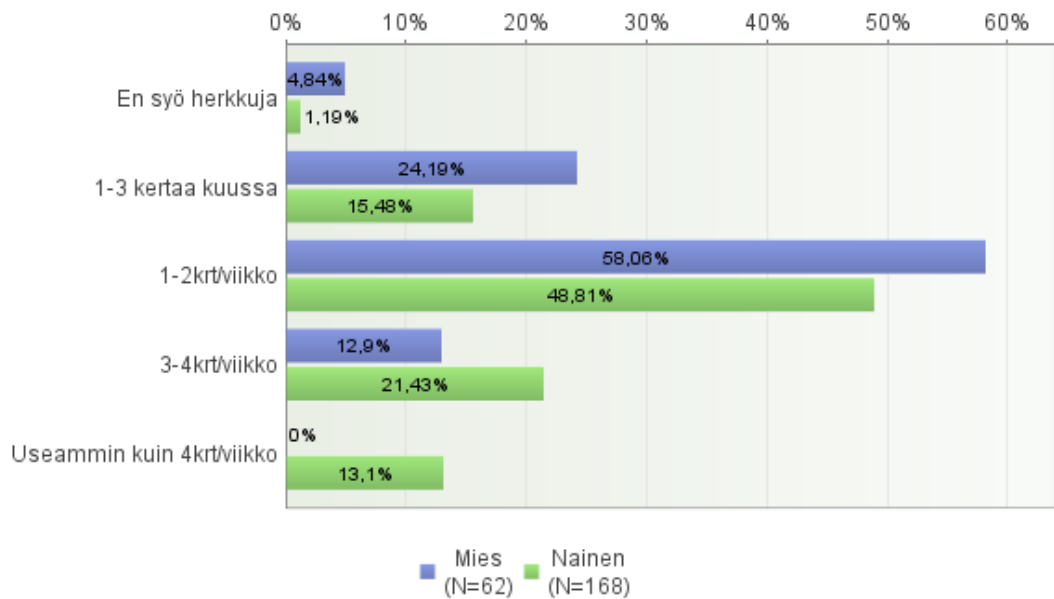


KUVIO 6. Aterioiden määrä päivän aikana.

Kyselylomakkeessa selvitettiin myös liikunnallisten ihmisten nestetasapainon ylläpitoa päivän aikana. Kysymys oli avoin, jossa pyydettiin vastaamaan päivän aikana nautittujen nesteiden määrä litroina. Kysymyksessä haettiin kaikki päivän aikana nautitut nesteet kuten vesi, mehut, kahvi, tee ja virvoitusjuomat. Vastauksissa oli paljon eroavaisuuksia, sillä osa ilmoitti juovansa nesteitä litran tai alle ja osa vastasi juovansa jopa 4 litraa. Suurin osa vastauksista oli kuitenkin tältä väliltä. Saaduista vastauksista laskettiin keskiarvot ja tuloksina miehet juovat keskimäärin 2,45 litraa nesteitä päivän aikana, kun taas naiset juovat keskimäärin jopa 4 litraa päivässä. Suurin osa vastaajista tarkensi nauttivansa pääasiassa vettä päivän aikana.

Seuraavassa kysymyksessä selvitettiin ihmisten herkuttelutottumuksia eli kuinka usein he syövät suolaisia tai makeita herkuja. Suurin osa vastaajista herkuttelee 1-2 kertaa viikossa. Kuviosta 7 voi päätellä, että naiset herkuttelevat hieman miehiä useammin.

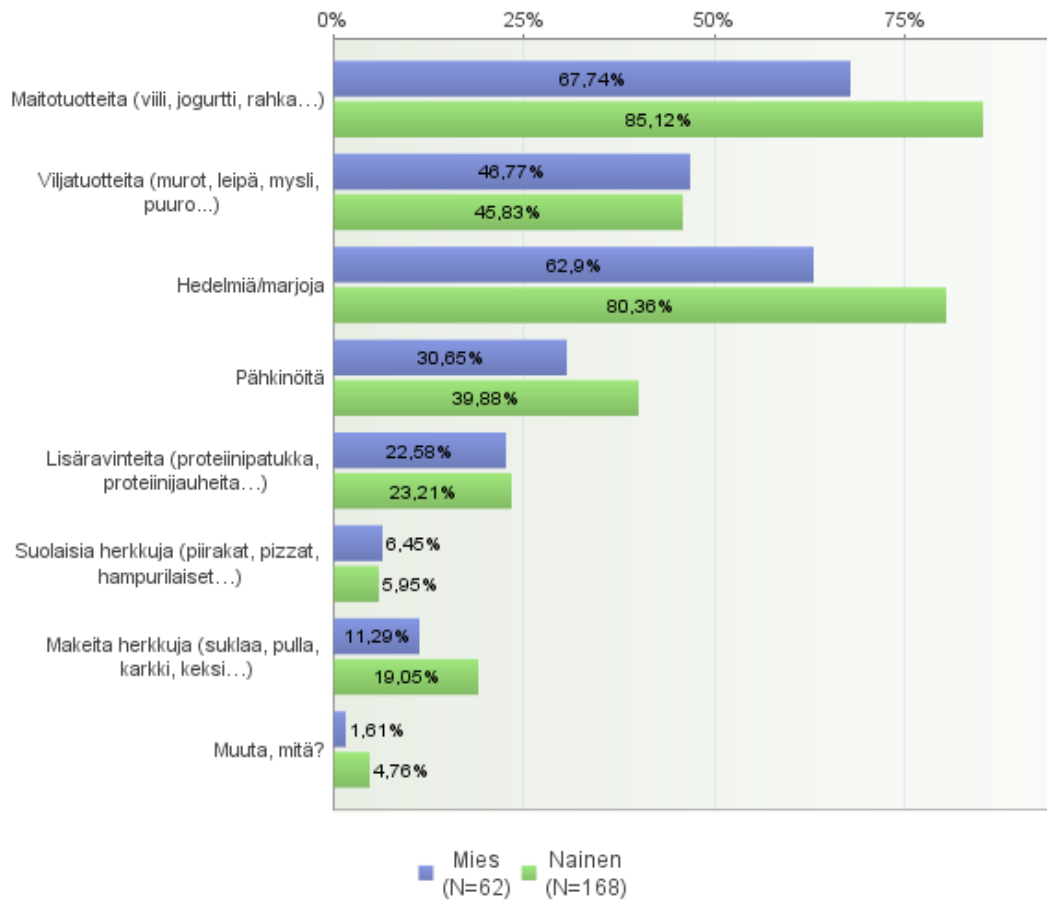
Miehistä 5 % (n=3) ja naisista 1 % (n=2) vastasi, ettei herkuttele lainkaan. Miehistä kukaan ei vastannut herkuttelevansa useammin kuin 4 kertaa viikossa, kun taas naisista näin vastasi 13 % (n=22). 1–2 ateriaa päivässä syövästä vastaajista 3 kappaletta vastasi herkuttelevansa 3–4 kertaa viikossa, josta päätimme, että napostelulla mahdollisesti korvataan päivän ateriat. Näille vastaajille myös tärkeimmäksi välipalavalintakriteeriksi nousi välipalan helppous ja saatavuus.



KUVIO 7. Asiakkaiden nauttimat herkut viikon aikana.

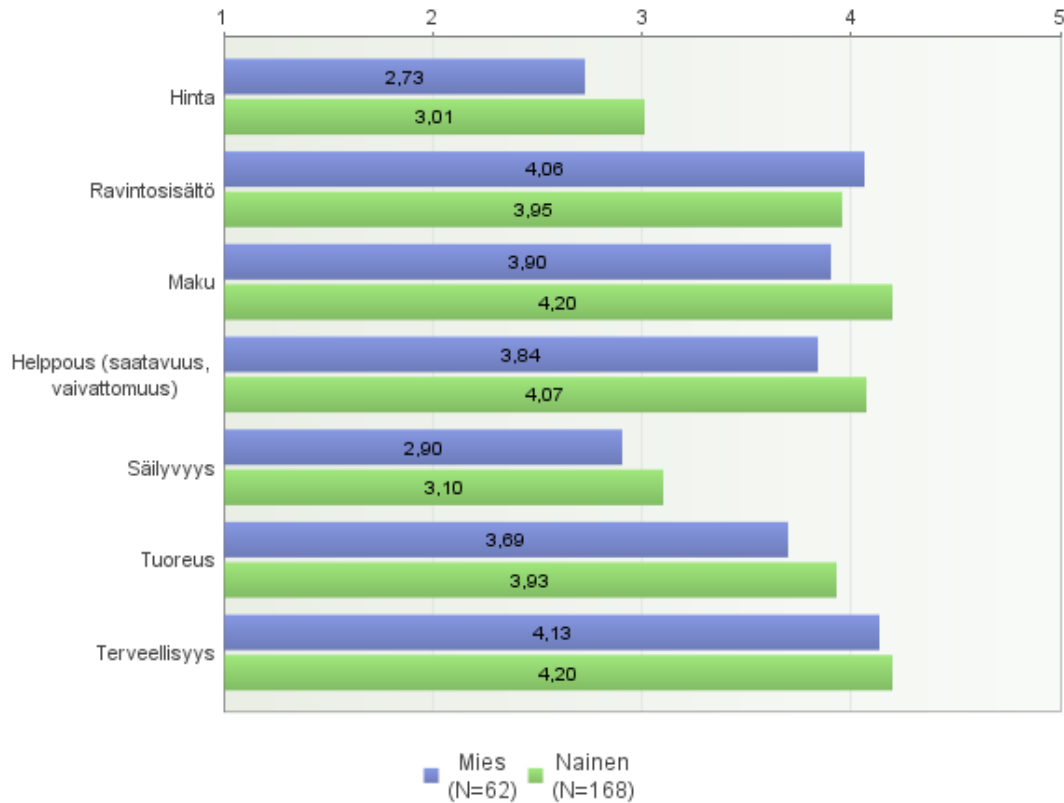
Fressin asiakkaiden välipalakäyttäytyminen

Kuviossa 8 selviää, mitä ihmiset pääasiassa nauttivat välipalana. Kuvioista selkeästi erottui käytetyimmiksi välipaloiksi maitotuotteet sekä hedelmät ja marjat. Miehistä 68 % (n=42) ja naisista 85 % (n=143) nauttivat välipaloiksi maitotuotteita, kuten viiliä, jogurttia tai rahkaa. Hedelmiä ja marjoja nauttivat 63 % (n=39) miehistä ja 80 % (n=135) naisista välipalana. Viljatuotteet sekä pähkinät olivat myös suosittuja välipaloja vastaajien keskuudessa. Yllätyksenä nousi se, kuinka paljon ihmiset nauttivat makeita herkkuja välipalaksi, sillä 11 % (n=7) miehistä ja 20 % (n=32) naisista vastasivat makeiden herkkujen, kuten suklaan, pullan, karkkien ja keksien, kuuluvan heidän välipaloihinsa. Kysymyksen avoimesta kohdasta välipalavalinnoiksi nousi esiin muun muassa erilaiset itse tehdyt smoothiet, keitetyt kananmunat sekä vihannekset. Kuvion avulla Fressi voi myös suunnitella tuotetarjontaansa sen mukaan, mitä tuotteita asiakkaat eniten käyttävät välipaloinaan.



KUVIO 8. Yleisimmät välipalavalinnat.

Välipalojen valintakriteereissä ei ollut suuria eroja. Vastausten keskiarvojen perusteella miehillä kuitenkin tärkeimmiksi valintaperusteiksi nousivat ravintosisältö sekä terveellisyys. Naisilla tärkeimmät kriteerit olivat maku ja terveellisyys. Muihin verrattuna vähiten merkityksellisiä valintaperusteita olivat hinta sekä säilyvyys. Kuviossa 9 näkyy valintakriteereiden jakautuminen.



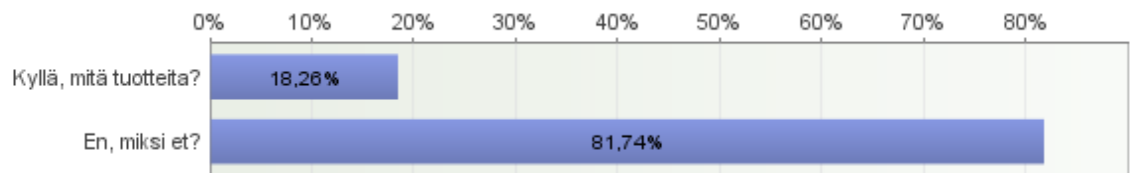
KUVIO 9. Välipalan valintaan vaikuttavat tekijät.

Fressin välipalatarjonta ja sen kehittäminen

Kyselyn viimeisessä osuudessa selvitettiin kuinka paljon Fressin asiakkaat käyttävät välipala- ja lisäravinnetarjontaa, mikä saisi asiakkaan käyttämään tai ostamaan tuotteita entistä useammin sekä minkälaisia muutosehdotuksia asiakkailta on välipalatarjontaan. Kuviossa 10 selviää välipala- ja lisäravinnetarjonnan käyttömäärät. Kyselyyn vastanneista 18 % (n=42) ilmoitti käyttävänsä Fressin välipalatarjontaa kun taas 82 % (n=188) ei käytä tuotteita. Tästäkin voidaan päätellä, että välipala- ja lisäravinnetarjontaan kaivattiin muutoksia. Avoimista vastauksista selvisi, että Fressin tuotteista käytetään eniten proteiiniapatukoita, hedelmiä ja palautusjuomia.

Tässä osiossa haluttiin myös selvittää, miksei Fressin tuotteita käytetä. Suurimmiksi syiksi listattiin, ettei välipaloille ole ollut tarvetta tai asiakkailta on ollut omat eväät mukana. Suurin osa vastaajista kertoi myös syövänsä kotona, tilaavansa lisäravinteet muualta sekä hinnan olevan liian korkea. Valikoimaan kaivattiin myös enemmän laktoosittomia tuotteita.

Nykypäivänä tarjolla on useita erilaisia lisäravinteita, joiden käyttötarkoituksista on kuitenkin haastavaa saada tietoa. Tämän perusteella pohdimme ennen kyselylomakkeen tekoa, olisiko lisäravinteista kertovasta ohjetaulusta hyötyä myynnin kannalta. Vastauksista kävikin ilmi, että asiakkaat eivät ole juurikaan tutustuneet tarjolla oleviin lisäravinteisiin, jolloin tietoa tuotteista on vähän ja niitä ei uskalleta käyttää. Tästä päätelimme, että ohjetaulu tuotteista olisi tarpeellinen.



KUVIO 10. Välipalatuotteiden käyttö Fressillä

Asiakkaat vastasivat, että he voisivat käyttää välipalatuotteita entistä useammin, jos saatavilla olisi kampanja- ja tarjoustuotteita enemmän, ne olisivat yleisesti edullisempia sekä esillepanoon ja markkinointiin kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Vastausten perusteella tuotteita käytettäisiin entistä enemmän, jos tuotteiden terveyseduista, vaikutuksista ja laadusta kerrottaisiin enemmän. Välipaloihin kaivattiin myös entistä laajempaa, monipuolisempaa ja vaihtelevampaa valikoimaa.

Välipalatarjonnan muutosehdotuksiksi listattiin erityisesti pähkinät ja pähkinäsekoitukset sekä rahkat ja raejuusto. Muita ehdotuksia olivat tuoreet smoothiet, hedelmät ja vihannekset sekä kuivatut hedelmät ja rusinat. Muutama vastaaja kaipasi myös täytettyjä leipiä sekä ruisnachoja. Yli puolet vastaajista oli kuitenkin tyytyväisiä valikoimaan, eivätkä he kaivanneet muutoksia siihen. Muutoksia tehdessä tulee kuitenkin huomioida välipalatuotteiden kannattavuus, kateprosentti sekä onko liikuntakeskuksen tiloissa mahdollista valmistaa sekä säilyttää tuotteita. Muutosehdotuksia ei myöskään kannata toteuttaa, jos ainoastaan muutama ihminen esittää tietyn toiveen välipalatarjontaan. Tuotevalikoimasta ei kannata myöskään tehdä liian laajaa, vaan ennemminkin keskittyä tuotteiden vaihtuvuuteen niiden menekin mukaan.

7.2 Johtopäätökset

Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi pystyy hyödyntämään opinnäytetyössä saatuja tuloksia välipalatarjontansa kehittämässä ja myynnin edistämässä. Lisäksi tuloksista selvisi, että asiakkaat tarvitsisivat enemmän ravitsemusohjausta ruokavalioonsa. Hyödyntämällä tuloksia ja niistä tehtyjä muutosehdotuksia, Fressi saa uusia näkökulmia välipalojen ja Fressi palveluiden myyntiin ja markkinointiin.

Opinnäytetyöhön valitut menetelmät toimivat tässä työssä hyvin. Haastatteluista saatiin oleellista ja tarkentavaa tietoa pohjatyöhön. Kyselylomake onnistui pääasiassa hyvin. Kyselyn tuloksien jälkeen ilmeni vain joitakin kysymyksiä, jotka olisi voinut toteuttaa eri tavalla. Kyselylomakkeesta muuttaisimme ainakin ensimmäistä kysymystä; kuinka usein harrastat liikuntaa vähintään 30 minuuttia kerralla. Tästä kysymyksestä ei käy ilmi tarpeeksi selkeästi, harrastavatko ihmiset liikuntaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaisesti vähintään 150 minuuttia viikossa. Vastaajista suurin osa ilmoitti liikkuvansa 3-4 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerralla, joten jos harjoitukset kestäisivät vain keskimäärin 30 minuuttia kerralla, ei suositusten mukainen 150 minuuttia tulisi täyteen.

Kyselyn huonona puolena on, että ihmiset voivat antaa itsestään todellisuutta paremman kuvan ja etenkin silloin, kun kyselylomakkeeseen on mahdollista liittää omat yhteystietonsa. ”Ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen: Ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti”. Lisäksi kysymysten tulkinnassa voi tulla väärinymmärryksiä. (Hirsjärvi ym. 2014, 195.)

Vastauksia tutkittaessa kävi ilmi, että suunnittelemastamme ohjetaulusta olisi hyötyä tuotteiden myynnissä, sillä vastaajat kaipasivat enemmän tietoa tarjolla olevista tuotteista. Avoimista vastauksista selvisi asiakkaiden kaipaavan etenkin tietoa siitä, minkälaisia tuotteita käytetään mihinkin tarkoitukseen. Ohjetaulusta on helppo saada tietoa myös silloin, kun asiakkaalla ei ole mahdollisuutta kysyä Fressin työntekijöiltä.

Muutamia muutoksia lukuun ottamatta asiakkaat olivat yleisesti tyytyväisiä tämän hetkiseen välipalatarjontaan. Asiakkaat kuitenkin kaipasivat enemmän tuotteiden esittelyä ja markkinointia, erilaisia tuotekampanjoita sekä tuotteiden maistattamista ja niiden

käyttötarkoituksista ja sisällöstä kertomista. Hyvä myynnin edistämiskeino olisi nimenomaan kampanjoiden yhteydessä tarjota silloin tällöin tuotteiden maistamismahdollisuus, jolloin asiakkaiden ei tarvitse ostaa ”sikaa säkissä”. Yleisesti myyntiä saattaisi edistää Fressin työntekijöiden oma-aloitteisempi tuotteiden lisämyynti ja esittely.

Kysymyksessä kahdeksan kysyttiin välipalan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Kaikkein merkityksettömin valintakriteeri oli hinta. Ristiriitaiseksi vastauksen tekee se, että avoimeen kysymykseen vastattiin useasti hinnan olevan esteenä ostaa Fressin tarjoamia välipalatuotteita. Pohdimme kuitenkin, että hinta voi tuntua korkealta, jos tuotteiden käyttötarkoituksista yms. ole tarpeeksi tietoa. Monet myös syövät kotona sekä ennen että jälkeen liikuntasuorituksen, jolloin välipalojen ostaminen voi tuntua turhalta.

Monilla vastaajilla ristiriidassa olivat myös liikunnan määrät, tavoitteet ja ruokailutottumukset. Miehillä saattoi tavoitteena olla lihasmassan kasvattaminen, mutta ruokailukertoja kertyi päivässä yleisesti 3–4. Lihasmassan kasvattamiseen tarvitaan paljon energiaa tasaisesti pitkin päivää. Tasaisella ateriarytmillä ruokailut ajoittuvat 3–4 tunnin välein, jolloin aterioita kertyisi päivän aikana 4–6. Naisilla tavoitteena oli useimmiten laihdutus tai kiinteytyminen, mutta herkuttelupäiviä saattoi kertyä useampia viikolle. Lisäksi hälyttävää oli, että 5 henkilöä vastanneista kertoivat syövänsä päivässä vain 1–2 ateriaa ja tavoitteiksi listattiin muun muassa painonpudotus, kiinteytyminen ja lihasmassan lisääminen. Tällaisilla ruokamäärillä se ei kuitenkaan ole terveellistä tai välttämättä edes mahdollista.

Fressi Trainer palveluiden suosio on noussut Mikkeliissä, kun aiemmin palvelua käytettiin lähinnä pääkaupunkiseudulla. Asiakkaat ostavat nykyään enemmän ja pidempiä Fressi Trainer paketteja ja osa asiakkaista harjoitteleekin vain Trainerin kanssa. Aiemmin koettiin, että Trainer palveluita käyttävät ainoastaan tiettyyn tavoitteeseen harjoittelevat ihmiset. Nykypäivänä on ymmärretty, että palvelu on suunnattu kaikille ja kaiken tasoisille henkilöille. Palvelu toimii hyvänä tukena muun muassa henkilölle, jolla ei ole aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai ei itse pääse asettamiinsa tavoitteisiin. (Tuukkanen 2015.) Tutkimuksen tuloksista päätellen Fressi voisi tarjota enemmän ravitsemusneuvontaa personal trainer -palveluiden rinnalla, sillä tuloksista käy ilmi, että monella Fressin asiakkaalla on suurimmat ongelmat ravitsemuksessa. Liikuntatavoitteisiin on vaikea päästä, jos ravitsemus ei ole kunnossa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää liikunnallisen ihmisen ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä löytää kehitysehdotuksia liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin välipala- ja lisäravinnetarjontaan. Kehitysehdotuksien kautta Fressi pystyy mahdollisesti edistämään tuotteiden ja palveluiden myyntiä. Lisäksi halusimme tarjota asiakkaille lisätietoa tämän hetkisistä välipala- ja lisäravinnetuotteista ohjetaulun muodossa. Mielestämme saavutimme tavoitteet hyvin ja saimme tuloksista käyttökelpoisia kehitysehdotuksia, joita käytimme hyväksi omassa pohdinnassamme.

Opinnäytetyön suunnitelmasta lähtien olimme suunnitelleet tekevämme lisäravinteista kertovan ohjetaulun liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressille, josta asiakkaat saisivat neuvoja lisäravinteiden käyttöön ja rohkaistuisivat mahdollisesti käyttämään tuotteita enemmän. Kyselytutkimuksen avulla selvitimme, olisiko tällaiselle ohjetaululle käyttöä ja useasta vastauksesta kävikin ilmi, että asiakkaat kaipaisivat lisätietoa tarjolla olevista tuotteista ennen ostopäätöksen tekoa.

Luotettavuutta arvioitaessa suurimpina ongelmina voidaan pitää sitä, etteivät kaikki ihmiset välttämättä vastaa kyselytutkimuksiin todenmukaisesti. Lisäksi luotettavuuteen voi vaikuttaa se, miten vastaajat ymmärtävät kysymykset. Kyselylomakkeen vastauksia tutkiessa kuitenkin vaikutti siltä, että vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset ja ainoksi ongelmaksi jäi se, ettemme tiedä kuinka todenmukaisia vastaukset ovat.

Jatkotutkimusta ajatellen liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressillä voitaisiin selvittää onko kehittelemästämme infotaulusta ollut apua asiakkaille ja ovatko asiakkaat uskaltaneet ostamaan tuotteita enemmän. Asiakkaiden antamien kehittämisideoiden pohjalta voisi myös tutkia lisääntyisikö välipalojen myynti, jos Fressillä olisi myynnissä asiakkaiden toivomia tuotteita, kuten pähkinöitä, smoothieita ja leipää. Yhdistämällä näiden lisäksi laaja-alaisemman markkinoinnin ja tuotteiden lisämyynnin pystyisi toteuttamaan laajemman tutkimuksen välipalojen ja lisäravinteiden myynnin edistymisestä.

LÄHTEET

Aalto, Riku & Seppänen, Lasse 2008. Kuntoilijan pieni ravinto-opas – Avain parempaan ravitsemukseen. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.

Avikainen, Viivi 2015. Haastattelu 10.3.2015. Fressi Trainer. Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkeli.

Borg, Patrik 2004. Energiaravintoaineet. Teoksessa Borg, Patrik, Fogelholm, Mikael & Hiilloskorpi, Hannele (toim.) Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy, 34-65.

Borg, Patrik 2004. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Teoksessa Borg, Patrik, Fogelholm, Mikael & Hiilloskorpi, Hannele (toim.) Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy, 66-94.

Fogelholm, Mikael & Borg, Patrik 2004. Valmistautuminen urheilusuoritukseen. Teoksessa Borg, Patrik, Fogelholm, Mikael & Hiilloskorpi, Hannele (toim.) Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy, 236-253.

Fogelholm, Mikael & Rehunen, Seppo 1996. Ravitsemus, liikunta ja terveys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Fogelholm, Mikael 2004. Energiankulutus ja -tarve. Teoksessa Borg, Patrik, Fogelholm, Mikael & Hiilloskorpi, Hannele (toim.) Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy, 16-30.

Fogelholm, Mikael 2004. Ravitsemussuosituksset. Teoksessa Borg, Patrik, Fogelholm, Mikael & Hiilloskorpi, Hannele (toim.) Liikkujan ravitsemus - teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy, 96-114.

Halonen, Kreetta 2013. Ravitsemusopas aikuiselle liikunnanharrastajalle. Haaga-helia ammattikorkeakoulu. Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma. Opin näytetyö. PDF-dokumentti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013121120875>. Päivitetty: 21.11.2013. Luettu: 12.3.2015.

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

Ihanainen, Merja, Lehto, Marjaana, Lehtovaara, Armi & Toponen, Tiina 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.

- Ilander, Olli & Mursu, Jaakko 2006. Ravitseminen voiman ja lihasmassan hankinnassa. Teoksessa Ilander, Olli, Borg, Patrik, Laaksonen, Marika, Mursu, Jaakko, Ray, Carola, Pethman, Katja & Marniemi, Annikka (toim.) Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 375-404.
- Ilander, Olli 2006. Energia: aineenvaihdunta, kulutus ja tarve. Teoksessa Ilander, Olli, Borg, Patrik, Laaksonen, Marika, Mursu, Jaakko, Ray, Carola, Pethman, Katja & Marniemi, Annikka (toim.) Liikuntaravitseminen. Jyväskylä Gummerus Kirjapaino Oy, 35-58.
- Ilander, Olli 2006. Proteiinit. Teoksessa Ilander, Olli, Borg, Patrik, Laaksonen, Marika, Mursu, Jaakko, Ray, Carola, Pethman, Katja & Marniemi, Annikka (toim.) Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 77-90.
- Kantaneva, Marko 2015. Huippukuntoon. Tunnista tasosi ja tavoitteesi. WWW-dokumentti. <http://www.huippukuntoon.fi/liikunta/tunnista-tasosi-ja-tavoitteesi>. Ei päivitystietoa. Luettu: 2.3.2015.
- Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkeli. WWW-dokumentti. <http://www.fressi.fi/keskukset/mikkeli/>. Ei päivitystietoa. Luettu 5.3.2015.
- Maa- ja metsätalousministeriön asetus lisäravinteista 78/2010. Elintarvikelaki 23/2006. WWW-tiedosto. <http://www.finlex.fi/>. Ei päivitystietoa. Luettu: 13.3.2015.
- Marniemi, Annikka & Ilander, Olli 2006. Hiilihydraatit. Teoksessa Ilander, Olli, Borg, Patrik, Laaksonen, Marika, Mursu, Jaakko, Ray, Carola, Pethman, Katja & Marniemi, Annikka (toim.) Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 59-76.
- Marniemi, Annikka & Ilander, Olli 2006. Rasvat. Teoksessa Ilander, Olli, Borg, Patrik, Laaksonen, Marika, Mursu, Jaakko, Ray, Carola, Pethman, Katja & Marniemi, Annikka (toim.) Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 91-111.
- Maxim Suomi 2015. Kestävyysharjoittelun periaatteet. WWW-dokumentti. <http://www.maximsports.fi/kestavyysharjoittelun-periaatteet/>. Ei päivitystietoa. Luettu 22.4.2015.
- Männistö, Harri 2014. Lisäravinteet tavoitteen mukaiseen urheiluun. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Männistö, Kirsi 2015. Huippukuntoon. Ateriarytmillä on väliä. WWW-dokumentti. [http://www.huippukuntoon.fi/ravitseminen/ateriarytmillä-väliä](http://www.huippukuntoon.fi/ravitseminen/ateriarytmilla-vaalia). Ei päivitystietoa. Luettu: 23.3.2015.
- Niemi, Aleks 2006. Ravitseminen kuntoon. Jyväskylä: WSOY.
- Parkkinen, Kirsti & Serti, Päivi 2008. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Pethman, Katja & Ilander, Olli 2006. Ruoka ja ruokavalion koostaminen. Teoksessa Ilander, Olli, Borg, Patrik, Laaksonen, Marika, Mursu, Jaakko, Ray, Carola, Pethman,

Katja & Marniemi, Annikka (toim.) Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 20-34.

Pethman, Katja & Ilander, Olli 2006. Suomalaiset ruokailutottumukset ja ravitsemussuositukset. Teoksessa Ilander, Olli, Borg, Patrik, Laaksonen, Marika, Mursu, Jaakko, Ray, Carola, Pethman, Katja & Marniemi, Annikka (toim.) Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1-18.

Salonen, Pasi 2015. Haastattelu 12.3.2015. Fressi Trainer vastaava. Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkeli.

Sizer, Frances & Whitney, Ellie 2011. Nutrition - Concepts and controversies. Australia: Wadsworth.

Sport 2015. Kansallinen liikuntatutkimus. WWW-dokumentti. <http://www.sport.fi/tyoyhteisot/hyvat-kaytannot/tutkittua-tietoa/kansallinen-liikuntatutkimus>. Ei päivitystietoa. Luettu: 18.5.2015.

Sport 2015. Ravintolisät teholaajeissa. WWW-dokumentti. <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijat/urheilijan-ravitsemus--2/ohjeita-lajityypeittain/teholajit/ravintolisat-teholaajeissa>. Ei päivitystietoa. Luettu: 23.4.2015.

Sundell, Jan 2012. Hanki lihasta, polta rasvaa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

TNS Gallup Oy 2010. Kansallinen liikuntatutkimus. WWW-dokumentti. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTAvMjQvMTRf-MThfNDdfMTcwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzbGlpa3VudGFfMjA-wOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuisliikunta_2009-2010.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu: 18.5.2015.

Tuukkanen, Eija 2015. Haastattelu 12.3.2015. Liikuntakeskusvastaava. Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressi Mikkeli.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Kuva-arkisto. WWW-dokumentti. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut/kuva-arkisto/>. Ei päivitystietoa. Luettu: 17.2.2015.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. WWW-dokumentti. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu: 17.2.2015.

Haastattelukysymykset liikuntakeskusvastaava Eija Tuukkaselle:

- Kertoisitko hieman Mikkelin liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin liikeideasta?
- Mikä on liikuntakeskukseenne valttikortti kiristyvässä kilpailussa?
- Asiakaskunta? (millainen, paljon...)
- Miten palveluitanne on kehitetty toiminnassa olon aikana?
- Mikä on eri palveluiden käyttöaste nykypäivänä?
- Minkä verran välipalatuotteita käytetään?
 - o Mitkä asiat vaikuttavat?
 - o Suurin menekki?

Haastattelukysymykset Fressi Trainereille, Pasi Saloselle ja Viivi Avikaiselle:

- Millaisia tuotteita olette valinneet välipala- ja lisäravinne valikoimaan? Millä perusteella?
- Mitä tuotteita käytetään mihinkin eri tarkoitukseen?
- Kenelle suosittelet lisäravinteiden käyttöä?
- Sisältävätkö ohjattavien asiakkaiden ruokavaliot lisäravinteita?
- Minkä verran Fressin lisäravinteita käytetään? Mitkä asiat vaikuttavat mielestäsi menekkiin?
- Millaisia heikkouksia tai puutteita olette huomanneet asiakkaiden ruokailutottumuksissa?
 - o Mistä ne mielestäsi voisivat johtua?
- Missä asioissa asiakkaat kaipaavat eniten ohjausta? (Esim. ravitseminen ja liikunta?)



Hyvä liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin asiakas,

Olemme kaksi Mikkelin ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijää.
Teemme opinnäytetyötä Mikkelin liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressille,
jossa tutkimme liikkuvien ihmisten ruokailu- ja liikuntatottumuksia. Lisäksi työssämme
selvitämme mitä mahdollisia muutoksia kaivataan Fressin välipalatarjontaan.

Tämä kyselylomake on osana opinnäytetyötämme ja jokainen vastaus on tärkeä
opinnäytetyömme onnistumisen kannalta. Vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia.
Jätäthän yhteystietosi kyselylomakkeen loppuun, jos haluat osallistua
yllätyspalkinnon arvontaan.

Vastauksistanne kiittäen

Sini Lähdelähti ja Tiia Purtilo

1. Kuinka usein harrastat liikuntaa vähintään 30min kerralla? *

- vähemmän kuin 1krt/viikko
- 1-2krt/viikko
- 3-4krt/viikko
- 5-6krt/viikko
- yli 6krt/viikko

2. Minkä vuoksi harrastat liikuntaa? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Peruskunnon ylläpitäminen
- Kunnon parantaminen
- Painonpudotus
- Kiinteytyminen
- Lihasmassan lisääminen
- Sosiaaliset syyt (yhdessäolo, muiden tapaaminen..)
- Psykkiset syyt (mielialan kohentaminen, virkeänä pysyminen..)

3. Mitä palveluita käytät Fressillä? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Kuntosalia
- Ryhmäliikuntatunteja
- Fressi Trainer palveluita (liikuntaohjausta, ravitsemusohjausta...)

4. Kuinka monta ateriaa syöt päivän aikana? Välipalat mukaan lukien. *

- 1-2 ateriaa
- 3-4 ateriaa
- 5-6 ateriaa
- 7-8 ateriaa
- Yli 8 ateriaa

5. Kuinka paljon nautit nesteitä (vettä, kivennäisvettä, mehua, virvoitusjuomia..) arviolta päivän aikana? Vastaus litra-määränä.

6. Valitse vaihtoehto, kuinka usein syöt suolaisia tai makeita herkuja. *

- En syö herkkuja
- 1-3 kertaa kuussa
- 1-2krt/viikko
- 3-4krt/viikko
- Useammin kuin 4krt/viikko

7. Mitä valitset yleensä välipalaksi? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Maitotuotteita (viili, jogurtti, rahka...)
- Viljatuotteita (murot, leipä, mysli, puuro...)
- Hedelmiä/marjoja
- Pähkinöitä
- Lisäravinteita (proteiinipatukka, proteiinijauheita...)
- Suolaisia herkkuja (piirakat, pizzat, hampurilaiset...)
- Makeita herkkuja (suklaa, pulla, karkki, keksi...)

Muuta, mitä?

8. Mitkä asiat vaikuttavat välipalasi valintaan? *

1 = Ei vaikuta lainkaan ... 5 = Vaikuttaa todella paljon

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Hinta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravintosisältö | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Maku | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Helppous (saatavuus, vaivattomuus) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Säilyvyys | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuoreus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Terveellisyys | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9. Käytätkö Fressin tarjoamia välipaloja/lisäravinteita *

Kyllä, mitä tuotteita?

En, miksi et?

10. Mikä saisi sinut käyttämään/ostamaan Fressin välipalatuotteita useammin?

11. Millaisia muutosehdotuksia sinulla olisi Fressin välipalatarjontaan?

12. Ikä? *

16-20v.

21-30v.

31-40v.

41-50v.

51-60v.

Yli 60v.

13. Sukupuoli? *

- Mies
 Nainen

14. Yhteystietosi

Jos haluat osallistua arvontaan

Etunimi _____

Sukunimi _____

Matkapuhelin _____

Sähköposti _____

Ohjetaulu liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressille

| Tavoite | Ravintolisä(t) | Toteutustapa | Tuote/tuotteet (Esim. nämä tuotteet) |
|------------------------------------|---|---|--|
| Lihasmassan ja voiman kehittäminen | Proteiini- ja hiilihydraattivalmisteet, kreatiini, kofeiini | Tankkausateriana ennen harjoitusta, palautumisateriana heti harjoituksen jälkeen, lisäproteiinina esim. aamu-/iltapalalla | Fast Muscle+, Fast Hera80 (lisäproteiinina), QNT zero carb, QNT Recovery protein shake, Wrangle riisiproteiini, Amino load(ennen suoritusta), FAST Recovery & Protein, Erilaiset proteiinijuomat ja -patukat |
| Kiinteytyminen/laihdutus | Proteiinivalmisteet, hiilihydraattivalmisteet, kofeiini | Palautusateriana heti harjoituksen jälkeen sekä mahdollisina ateriankorvikkeina/välipaloina | Fast Muscle+, Fast Hera80(välipalana), QNT Zero carb, Wrangle riisiproteiini, Fast pudding (välipalana), FAST Recovery & Protein, Erilaiset proteiinijuomat ja -patukat |
| Kestävyyssuorituksen parantaminen | Hiilihydraattivalmisteet, kofeiini | Ennen suoritusta, suorituksen aikana (yli 1h kestävässä suorituksissa) | QNT Carbo load, FAST Recovery & Protein |