



Välipalakurssi kouluikäisille urheilijoille

Piia Latva-Kiskola

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Välipalakurssi kouluikäisille urheilijoille

Piia Latva-Kiskola
Matkailu- ja palveluliiketoiminta
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2018

Piia Latva-Kiskola

Välipalakurssi kouluikäisille urheilijoille

Vuosi 2018 Sivumäärä 65

Toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu Nurmijärven Jalkapalloseuran tyttöjalkapallon vastuvalmentajan toiveesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa välipalakurssi kouluikäisille urheilijoille, jonka kohderyhmänä olivat 8-10-vuotiaat urheilijat. Välipalakurssin tarkoituksena oli ohjata kouluikäisiä urheilijoita valitsemaan terveellisiä välipaloja sekä ottamaan itsenäisesti vastuuta välipalojen valmistuksesta ja syömisestä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee nuoren urheilijan ravitsemusta sekä ohjaustapahtuman järjestämistä. Nuoren urheilijan ravitsemus on rajattu energiaravintoaineisiin, nesteytykseen sekä välipaloihin. Ohjaustapahtuman teoreettinen viitekehys koostuu ohjaustapahtuman suunnittelusta, havainnollistamisesta sekä ohjaajaksi kehittymisestä.

Opinnäytetyössä tehtiin kaksi eri kyselytutkimusta, joista toinen kohdistettiin kouluikäisten jalkapalloilijoiden vanhemmille ja toinen valmentajille. Molempien kyselytutkimuksien tavoitteena oli saada tietoa kouluikäisten urheilijoiden välipalatottumuksista. Lisäksi kyselytutkimuksien tavoitteena oli saada välipalakurssin sisältö palvelemaan kohderyhmän tarpeita ja toiveita.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin välipalakurssi toimeksiantajana toimineen Nurmijärven Jalkapalloseuran sekä FC Kasiysin juniorijoukkueille. Tuotos sisälsi välipalaloppaan ja ohjaussuunnitelman. Välipalaopasta jaettiin kaikille välipalakurssin osallistujille ja ohjaussuunnitelma tuki opinnäytetyöntekijää välipalakurssien ohjaamisessa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ja välipalaopas tukevat tämän opinnäytetyön hyödynnettävyyttä kouluikäisen urheilijan ravitsemuskasvatuksessa. Ohjaussuunnitelmaa voidaan hyödyntää vastaavanlaisissa ohjaustapahtumissa. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena on jatkaa välipalakurssien järjestämistä tämän opinnäytetyön pohjalta. Välipalakurssi ei ole sidoksissa ainoastaan jalkapalloilijoihin, vaan välipalakurssi soveltuu myös muille kouluikäisille urheilijoille lajista riippumatta.

Asiasanat: Kouluikäinen urheilija, ohjaustapahtuma, välipalakurssi

Piia Latva-Kiskola

Nutrition Course for Primary School Athletes

Year	2018	Pages	65
------	------	-------	----

This functional thesis was carried out on a commission from the Nurmijärvi Football club's coach. The purpose of this thesis was to design and implement a nutrition course for primary school athletes. The target group of the thesis was 8-10-year old athletes. The purpose of the nutrition course was to guide primary school athletes to choose healthy snacks and to take responsibility for the preparation of snacks and their own nutrition.

The theoretical framework covers the nutrition of a young athlete and organizing a pilot event. The nutrition of a young athlete was limited to energy nutrients, hydration and snacks. The theoretical framework of the pilot event consists of a control plan, materials and trainer's performance.

In this thesis two questionnaires were carried out. The first was addressed at parents of primary school football players and the other one at the team's coaches. The purpose of the surveys was to obtain information on the primary school athlete eating habits and the quality of snacks. Based on the answers of the questionnaires, it was easier to design a nutrition course to meet the needs and hopes of the target group.

As the output of this thesis a nutrition course was organized for Nurmijärvi Football and FC Kasiysi junior football teams. The output included a snack guide and a control plan. The snack guide was given to all participants of the snack course and the counselling plan supported the thesis author while carrying out the snack courses.

The theoretical framework and snack guide answer this thesis' set objectives for primary school athlete's nutrition education. The control plan can be used on similar guiding events. The thesis author aims to continue organizing snack courses based on this thesis. The nutrition course applies to all primary school athletes in every sport.

Keywords: Control event, nutrition course, primary school athlete

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Nurmijärven Jalkapalloseura	7
3	Kouluikäisen urheilijan ravitseminen	8
3.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset	8
3.2	Urheilijan ateriaritmi	10
3.3	Energiaravintoaineet	11
3.4	Nesteytys	14
3.5	Urheilijan välipalat	15
3.5.1	Välipalat ennen harjoitusta	16
3.5.2	Välipalat harjoituksen jälkeen.....	17
3.5.3	Välipalat kilpailuissa tai turnauksissa	17
4	Ohjaustapahtuman järjestäminen	20
4.1	Ohjaustapahtuman suunnitteleminen	20
4.2	Ohjaustapahtuman havainnollistaminen	22
4.3	Ohjaajaksi kehittyminen.....	23
5	Välipalukurssin järjestäminen	25
5.1	Suunnitteluvaihe	25
5.1.1	Välipalaopas.....	25
5.1.2	Yhteistyökumppanit	26
5.1.3	Kehittämismenetelmänä kysely	27
5.1.4	Kyselytutkimuksien toteutus	29
5.1.5	Vanhemmille tehdyn kyselyn tulokset.....	30
5.1.6	Valmentajille tehdyn kyselyn tulokset	33
5.2	Toteutusvaihe	35
5.2.1	1. Välipalukurssin toteutus	35
5.2.2	1. Välipalukurssin palautteet	37
5.2.3	2. Välipalukurssin toteutus	38
5.2.4	2. Välipalukurssin palautteet	39
5.2.5	Ohjaussuunnitelma seuraavaan toteutukseen	40
6	Johtopäätökset	41
	Lähteet	42
	Kuviot	44
	Taulukot	44
	Liitteet.....	45

1 Johdanto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa välipalakurssi kouluikäisille urheilijoille. Ilanderin (2010, 17) mukaan lapsia ja nuoria on hyvä ohjata terveelliseen ravitsemukseen 5-12-vuoden iässä. Tämän opinnäytetyön kohderyhmä kuuluu juuri samaan ikäluokkaan, sillä se on rajattu 8-10-vuotiaisiin. Kouluikäisellä urheilijalla tarkoitetaan tässä työssä lasta tai nuorta, joka liikuntasuosittelun lisäksi liikkuu ohjatusti useita kertoja viikossa.

Välipalakurssin tarkoituksena on ohjata kouluikäisiä urheilijoita valitsemaan terveellisiä välipaloja sekä ottamaan itsenäisesti vastuuta välipalojen valmistuksesta ja syömisestä. Välipalakurssiin kuuluu teoriaosuus urheilijan terveellisen ruokailun periaatteista, joka painottuu välipaloihin. Lisäksi kurssiin kuuluu käytännönosaamista keittiössä, missä lapset oppivat valmistamaan urheiluun energiaa antavia välipaloja sekä tunnistamaan laadukkaita raaka-aineita ja tuotteita. Opinnäytetyön tuotoksena toteutetaan kaksi välipalakurssia kahdelle eri jalkapallojoukkueelle, joissa pelaajat ovat 8-10-vuotiaita tyttöjä. Tuotokseen kuuluu myös välipalaopas sekä ohjaussuunnitelma. Välipalakurssit järjestetään BarLaureassa, joka on Laurea-ammattikorkeakoulussa Leppävaaran kampuksella toimiva opetusravintola.

Opinnäytetyön aihe saatiin Nurmijärven Jalkapalloseuran valmentajalta, joka on seuran tyttöjalkapallon vastuvalmentaja. Tartuin aiheeseen, koska olen kiinnostunut ravitsemuksesta ja erityisesti urheilun näkökulmasta. Lisäksi olen itse harrastanut kilpaurheilua lapsuudesta saakka, joten pystyn yhdistämään teorian ja omat kokemukset välipalakurssin sisältöön. Välipalakurssi ei ole sidoksissa ainoastaan jalkapalloilijoihin, vaan tarkoituksena on soveltaa opinnäytetyön pohjalta kursseja myös muille kouluikäisille urheilijoille lajista riippumatta.

Välipalakurssin kehittämismenetelmänä toteutetaan kaksi eri kyselytutkimusta. Kyselyjen otokset kohdistetaan välipalakurssille osallistuvien joukkueiden valmentajille sekä joukkueissa pelaavien lasten vanhemmille. Kyselytutkimuksien tarkoituksena on saada tietoa kouluikäisten urheilijoiden välipalatottumuksista. Lisäksi kyselytutkimuksien tarkoituksena on saada välipalakurssin sisältö palvelemaan kohderyhmän tarpeita ja toiveita.

Opinnäytetyön toisessa luvussa esitellään toimeksiantajana toimiva Nurmijärven Jalkapalloseura. Kolmas ja neljäs luku perustuu opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Kolmannen luvun tietoperusta koostuu nuoren urheilijan ravitsemuksesta, joka painottuu kouluikäisen urheilijan välipaloihin. Ravitsemus on laaja käsite, joten se on rajattu viitekehyksessä energiaravintoaineisiin. Neljännessä luvussa tuodaan esille tietoperusta ohjaustapahtuman järjestämisestä. Viidennessä luvussa kuvataan välipalakurssin järjestäminen, joka koostuu suunnitteluvaiheesta sekä toteutusvaiheesta. Kuudennessa luvussa tuodaan esille työn keskeisimmät johtopäätökset.

2 Nurmijärven Jalkapalloseura

Nurmijärven Jalkapalloseura (NJS) on perustettu vuonna 1967 ja seurassa on noin 1000 jäsentä. Jalkapalloseura toimii Nurmijärven kunnanalueilla, johon kuuluvat Nurmijärven kirkonkylän lisäksi Klaukkala sekä Rajamäki. Seuran tavoitteena on olla ”Nurmijärven merkittävin liikuttaja” tarjoamalla Nurmijärven kunnan alueilla kaikenikäisille mahdollisuuden harrastaa jalkapalloa. Seura tarjoaakin erilaisia ryhmiä sekä joukkueita 4 vuotiaista yli 45 vuotiaisiin. (Nurmijärven Jalkapalloseura 2018.)

Joukkueet seurassa jaetaan nappuloihin, junioreihin sekä aikuisiin. Nappuloissa tutustutaan leikinomaisesti lajiharjoitteluun, kun taas junioreissa harjoittelu on jo tavoitteellisempaa. Juniorijoukkueiden toiminta-ajatuksena on asettaa pelaajien kehittyminen kaiken toiminnan keskipisteeksi. Aikuisissa toimii miesten ja naisten edustusjoukkueet sekä harrastepohjalta toimivat jalkapallojoukkueet. Lisäksi seura toteuttaa yhteistyössä kunnan ja Palloliiton kanssa soveltavaa jalkapalloa, joka on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville 7-15-vuotialle urheilijoille. (Nurmijärven Jalkapalloseura 2018.)

Seuran tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille myönteinen kasvuympäristö liikunnan ja urheilun parissa. Seura tarjoaa nuorille urheilijoille virikkeitä monipuoliseen liikuntaan, sosiaaliseen yhteistoimintaan sekä hyvään henkilökohtaiseen kehitykseen riippumatta aikaisemmista kokemuksista tai taidoista. Tästä hyvästä työstä lasten ja nuorten hyväksi, seura on saanut Sinettiseura-tunnustuksen. Seuralle laatusinetin on myöntänyt liikuntajärjestö Valo ja Palloliitto vuonna 2016. (Nurmijärven Jalkapalloseura 2018.)

3 Kouluikäisen urheilijan ravitseminen

Tässä luvussa käsitellään kouluikäisen urheilijan ravitsemusta ja ruokavalion koostamisen perusasioita, jotka perustuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Nuoren urheilijan ravitsemuksesta ei ole saatavilla omia ravitsemussuosituksia, vaan suomalaiset ravitsemussuositukset kattavat kyseisen ryhmän. Käsittelyssä ovat myös kouluikäisen urheilijan välipalat ennen ja jälkeen harjoitusten sekä miten ne eroavat kilpailu- tai turnauspäivien välipaloista.

3.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Viimeisimmät ravitsemussuositukset ovat julkaistu vuonna 2014, jotka ovat tarkoitettu koko väestölle - terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Niiden tarkoituksena on edistää väestön terveyttä ja ohjata kansalaisia terveyttä edistäviin ruokavalintoihin. Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin, joista viimeisimmät julkaistiin vuonna 2013. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset perustuvat laajaan tieteelliseen selvitystyöhön, missä on tutkittu ravinnon ja terveyden välisiä yhteyksiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8-10.)

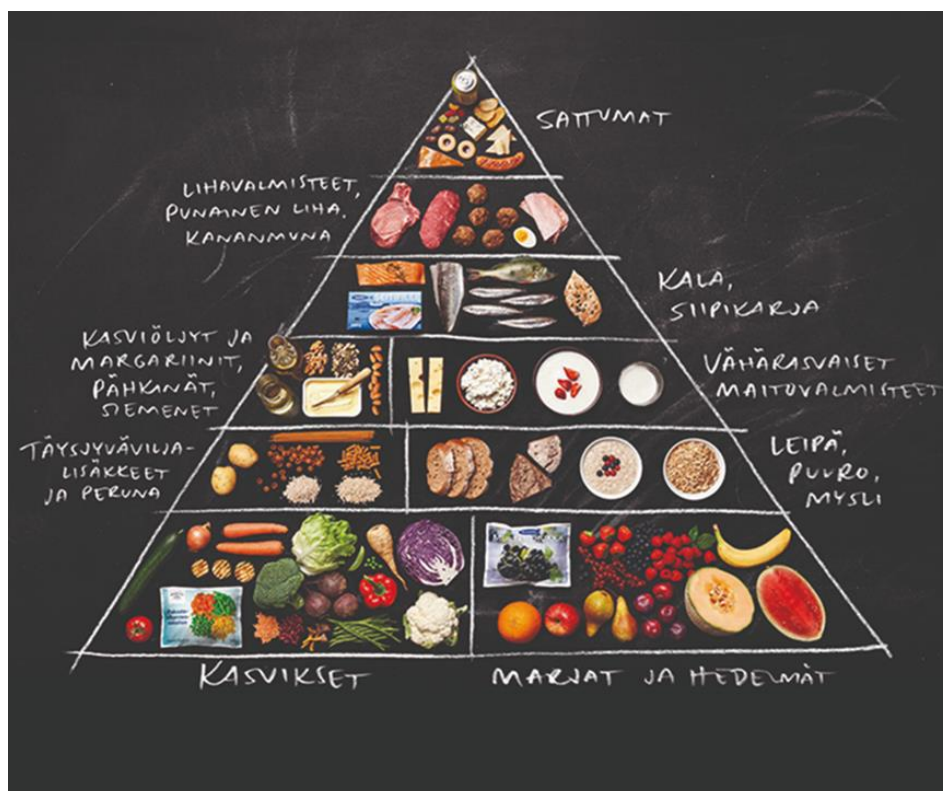
Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014, 17) kehottaa uusimmissa ravitsemussuosituksissa tekemään terveyttä edistäviä muutoksia ruokavalioon. Ruokavaliossa pitäisi vähentää ruoan sisältämää energiatiheyttä. Energiatiheys on yleensä suuri, kun ruoassa on paljon rasvaa sekä vähän kuitua (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 7). Vähemmän energiaa saadaan suosimalla kasvikunnan tuotteisiin perustuvaa ruokavaliota. Ruokavaliossa pitäisi kiinnittää huomiota myös ruoan ravintoainetiheyteen sekä hiilihydraattien laatuun. Ravintoainetiheydellä tarkoitetaan ruokavalion tai elintarvikkeiden sisältämien ravintoaineiden määrää verrattuna energiayksikköön, esimerkiksi mg/100 kcal (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 7). Suosimalla täysjyväviljavalmisteita parannetaan ruoan ravintoainetiheyttä ja saadaan ruokavalioon lisättyä kuidun määrää. Rasvaisten ja sokeristen tuotteiden käyttöä on syytä rajoittaa, koska niistä saadaan runsaasti energiaa.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014, 17) muistuttaa kansalaisia rasvan laadusta. Rasvan laatua voidaan parantaa lisäämällä tyydyttymättömän eli pehmeän rasvan osuutta ja vähentämällä tyydyttyneen eli kovan rasvan määrää ruokavaliossa. Erilaiset kasviöljyt, kasvipohjaiset levitteet, pähkinät, siemenet ja rasvainen kala sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa. Muut rasvaiset eläinkunnan tuotteet nostavat helposti kovan rasvan osuutta ruokavaliossa. Rasvan laatua ruokavaliossa parantaa myös maitovalmisteiden vaihtaminen vähärasvaisiin tai rasvattomiin tuotteisiin.

Lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttöä pitäisi vähentää, koska ne sisältävät kovaa eläinrasvaa. Broilerin ja kalkkunan liha edistävät ruokavalion terveellisyyttä, koska siipikarjan liha on vähärasvaista. Suomalaiset ravitsemussuositukset kehottavat myös kiinnittämään huomiota suolan käyttöön. Suolan määrää pitäisi vähentää ruoan valmistuksessa ja valita vähemmän

suolaa sisältäviä vaihtoehtoja. Suurin osa suolasta saadaan kuitenkin kodin ulkopuolella syödystä ruoasta ja teollisista elintarvikkeista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17-18.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014, 19) on julkaissut ruokakolmion (Kuvio 1) havainnollistamaan terveellisen ruokavalion sisältöä, jonka tarkoituksena on ohjata kansalaisia oikeisiin ruokailutottumuksiin. Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio saavutetaan suosimalla ruokakolmion alaosassa olevia ruoka-aineita. Mitä ylemmäksi kolmiossa mennään, sen vähemmän niitä suositellaan ruokavalioon. Huomioiden, että ruokakolmion huipulla olevat sattumat eivät kuulu päivittäiseen ruokailuun.



Kuvio 1: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19)

Terveyttä edistävä syöminen perustuu kasvikkunnantuotteisiin: kasviksiin, marjoihin, hedelmiin ja täysjyväviljatuotteisiin, jotka ovat kuvattuna ruokakolmion alaosassa. Viljatuotteet suositellaan nautittavan täysjyväisinä. Kasvikkunnantuotteiden lisäksi ruokavaliossa pitäisi olla pehmeitä rasvoja sekä vähärasvaisia maitovalmisteita. Kalaa ja siipikarjan lihaa kannattaa suosia punaisenlihan sijasta. (Kuvio 1.) Ruokakolmion mukaisesti koostetussa ruokavaliossa on runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita sekä kuitua. Lisäksi sopivassa suhteessa rasvoja, proteiineja sekä hyvälaatuisia hiilihydraatteja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 19.)

Lapsille ja nuorille soveltuu myös täysin vegaaninen ruokavalio, jos se on huolellisesti suunniteltu ja toteutettu. Vegaaniruokavaliossa kaikki ruoka-aineet perustuvat kasvikkunnantuotteisiin. Monipuolinen vegaaniruoka koostuu viljatuotteista, vihanneksista ja juureksista,

palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä sekä hedelmistä, marjoista ja kasvirasvoista. Ruokajuomana käytetään kasvipohjaista juomaa. Riittävä proteiininsaanti on tärkeä turvata esimerkiksi palkokasveilla, kuten pavuilla, herneillä, linsseillä tai soijalla. Monipuoliset välipalat ovat tärkeässä osassa vegaaniruokavaliota ja niiden tulee olla riittävän energiapitoisia. Välipaloilla on hyvä suosia myös vaaleaa leipää sekä rasvoja riittävän energiansaannin turvaamiseksi. Kuitupitoiset leivät lisäävät kylläisyyden tunnetta ja tästä syystä energiansaanti välipalalla voi jäädä vegaaneilla niukaksi. Vegaanista ruokavaliota täydennetään yleensä B12-vitamiinilla sekä jodia sisältävillä ravintolisillä. Muiden ravintolisien, kuten kalsiumin ja raudan tarve arvioidaan aina yksilöllisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 99-101.)

3.2 Urheilijan ateriarytmi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2016, 94) kertoo, että nuoren urheilijan hyvään ateriarytmiin kuuluvan vähintään aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Tasainen ateriarytmi auttaa verensokerin pysymään tasaisena ja energiaa riittää kokopäiväksi. Ilander (2010, 149) on todennut, että säännöllinen ateriarytmi auttaa jaksamaan oppitunneilla sekä edistää koulumenestystä samalla pitäen harjoitteluvireen hyvänä. Lisäksi säännöllinen ateriarytmi turvaa riittävän energiansaannin, joka antaa energiaa myös palautumiseen sekä kehittymiseen. Ateriarytmin noudattaminen pitää ateriakoot sopivan kokoisina ja ruokavalinnat järkevinä. Säännöllinen ateriarytmi vähentää myös makean nälkää ja herkkujentarvetta. Hyvä ohjenuorana on, että ateriaväli ei saisi venyä yli neljän tunnin.

Aamiainen on urheilijalle tärkeä ateria lounaan ja päivällisen rinnalla, koska se katkaisee yön yli kestäneen paaston. Aamiainen on hyvä aloittaa veden juonnilla, koska yön aikana voidaan menettää nesteitä runsaastikin. Nestevaje voi olla suurikin, jos edellisenä iltana on hikoiltu runsaasti. Aamiainen saa olla hiilihydraattipitoinen, koska hiilihydraatit täydentävät urheilijan energiavarastot ja säätävät verensokerin sopivalle tasolle. Hiilihydraattien lisäksi aamiaiselle on hyvä valita laadukasta proteiinia. Proteiinia elimistö tarvitsee yön yli kestäneen paaston jälkeen lihaskehityksen rakennusaineeksi. Proteiini pitää myös nälän tunteen pitempään loitolla, mikä parantaa ruokavalintoja päivän edetessä sekä vähentää napostelun tarvetta. (Ilander 2014, 123.)

Mikäli aamiainen on niukka, suositellaan välipalaa ennen lounasta. Aamupäivän välipala on myös tarpeen, jos aamiaisen ja lounaan väli venyy yli neljän tunnin. Aamupäivän välipala on hyvä syödä, jos aamupäivään kuuluu harjoitus. Aamuharjoituksen jälkeen välipala ei kuitenkaan ole välttämätön, jos lounas syödään tunnin sisään harjoituksen päätyttyä. (Ilander 2014, 125-129.)

Ilanderin (2014, 126) mukaan monipuolinen lounas sekä päivällinen muodostavat urheilijan ruokavalion rungon. Pelkkiä välipaloja syömällä ei voida turvata urheilijan riittävää energian- ja ravinnonsaantia. Välipaloilla on myös vaikeaa syödä riittävää määrää tiettyjä ruoka-aineita

kuten vihanneksia, lihaa tai rasvaa. Jos lounaan korvaa välipalalla, iltasyömisestä laatu saattaa kärsiä. Monipuolinen ja riittävä lounas auttaa syömään järkevästi myös illalla ja päivällinen pysyy laadukkaana.

Ennen nukkumaanmenoa on hyvä syödä vielä iltapalaa ja juoda vettä. Iltapalan voi jättää välistä, jos päivällinen syödään hyvin myöhään. Iltapala varmistaa urheilijan väsyneiden lihasten riittävän ravintoaineiden saannin unen aikana ja lihakset ehtivät palautumaan. Iltapalalla kannattaa valita monipuolisesti hiilihydraatteja, rasvaa ja proteiinia. Erityisesti maitovalmisteita suositellaan iltapalalle, koska maidon proteiini imeytyy melko hitaasti ja on pitkälle yön elimistön käytettävissä. (Ilander 2014, 130.)

Harjoittelun sujumisen kannalta on tärkeää oppia ajoittamaan ateriat järkevästi suhteessa harjoitusajankohtaan. Reilun ja monipuolisen lounaan tai päivällisen jälkeen voidaan harjoitella kevyesti noin kahden tunnin kuluttua. Kilpaileminen tai kovatehoinen harjoittelu on järkevintä vasta 3 - 4 tunnin kuluttua pääaterian jälkeen. Aamiaisen tai välipalan jälkeen voidaan harjoitella kovalla teholla jo 1-2 tunnin kuluttua. Yksilölliset erot ovat kuitenkin syytä huomioida siinä, kuinka nopeasti harjoittelu sujuu ruokailun jälkeen. (Ilander 2010, 149-151.)

Ilander (2014, 121) korostaa, että säännöllisestä ateriarytmistä ja riittävästä syömisestä on tärkeää pitää kiinni myös lepopäivinä. Lepopäivinä on tarpeen syödä yhtä paljon kuin harjoituspäivinä, koska lepopäivien tarkoituksena on palautua harjoituksen aiheuttamalta rasituksesta. Tehokkaan palautumisen edellytyksenä on riittävä energiansaanti. Ilander (2010, 147) painottaa vielä nuorten urheilijoiden säännöllisiä elämäntapoja sekä rutiineja. Ateriarytmistä kiinni pitäminen vaikuttaa suoraan psyykkiseen kuin fyysiseen jaksamiseen koulussa sekä urheilussa. Erityisesti aamun ja päivän aikana tulisi syödä riittävästi niin, että energiaa riittää koulun käyntiin ja iltapäivän harjoituksiin.

3.3 Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineilla tarkoitetaan hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja, jotka nimensä mukaisesti antavat elimistölle energiaa (Terve urheilija 2018). Nuoren urheilijan energiaravintoaineiden määrään vaikuttavat liikunnan määrä, urheilijan koko, ikä, sukupuoli, laji ja erilaiset kilpailu- sekä harjoituskaudet, joten tarkkoja määriä on vaikea antaa. Yleensä nuori urheilija saa riittävästi energiaa, kun hän jaksaa harjoitella mielellään, palautuu hyvin ja yleinen viireystaso on hyvä. Normaali painonkehitys ja pituuskasvu ovat myös merkkejä riittävästä energiansaannista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 93.)

Ilanderin (2010, 58) mukaan hiilihydraatit lukeutuvat tärkeimpiin ravintoaineisiin urheilijalle, joten hiilihydraattipitoisia ruokia kannattaa syödä jokaisella aterialla. Hiilihydraateista suurin osa varastoituu lihaksiin, missä ne toimivat pääasiallisena energianlähteenä liikuntasuorituksen aikana. Lihaksissa on oltava riittävästi hiilihydraattienergiaa, että pystytään tehdä

tehokkaita harjoituksia. Lisäksi hiilihydraattien syönteä vähentää elimistössä runsaan urheilun aiheuttamaa stressiä. Näin hiilihydraatit edesauttavat vastuskyvyn pysymistä hyvänä, ehkäisee rasitusvammoja sekä urheilijan ajautumista ylipäätös tilaan. Kestävyysspainotteisia lajeja harrastaville urheilijoille suositellaan enemmän ruokaa hiilihydraattiryhmästä kuin nopeus- tai taitolajeja harrastaville urheilijoille. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 25) mukaan hiilihydraattien osuudeksi kokonaisenergiansaannista suositellaan noin 45 - 60 prosenttia.

Tärkeimpiä hiilihydraatin lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet, juurekset sekä palkokasvit. Hyviin hiilihydraattiruokiin kuuluvat myös luontaiset sokerinlähteet kuten marjat, hedelmät ja maitotuotteet. Nämä laadukkaat hiilihydraatit sisältävät runsaasti kivennäisaineita, vitamiineja, antioksidantteja sekä kuitua. Lisäksi ne auttavat pitämään verensokerin tasaisena. Kestävyyssurheilijat voivat syödä kohtuudella myös lisättyä sokeria, koska hiilihydraattien- ja energiantarve on yleensä suurta. Sokerinsaannin terveysriskit ovat paljon kuluttavilla urheilijoilla huomattavasti pienemmät kuin valtaväestöllä. Lapset ja nuoret voivat käyttää sokeroituja maitovalmisteita, jos kouluikäisen urheilijan haasteena on saada ruoasta riittävästi energiaa, joka kattaisi urheilun sekä kasvun aiheuttaman suuren energiantarpeen. (Ilander 2014, 136-137; Ilander 2010, 72-73.)

Ilanderin (2010, 86) mukaan päivittäiseen käyttöön sopii parhaiten täysjyväleipä, jossa täysjyvän osuus leipään käytetystä viljasta on 80-100 %. Täysjyväleivissä on yleensä kuitua reilusti noin 8-15g/100g. Kuitupitoisuus tulisi olla leivissä vähintään 6g/100g (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2014, 21). Jos valitsee pääasiassa täysjyväviljasta tehtyjä tuotteita, voi vaa-leita viljavalmisteita syödä kohtuudella. Myleissä käytetty vilja on usein täysjyvää, joten ne ovat yleensä ravitsevia. Muromylit sisältävät paljon sokeria sekä rasvaa ja ovat laadultaan huonompia. Parhaimmat myslit ja murot sisältävät täysjyväviljaa, kuitua ja vain vähän sokeria. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos (2016, 31) suosittelee lapsiperheille valitsemaan myslit ja muroista sellaiset vaihtoehdot, joissa sokeripitoisuus on enintään 16g/100g.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 21) mukaan juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja suositellaan päivässä 500g eli noin viisi annosta. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos (2016, 21) toteaa, että lapsen tulisi syödä näitä vähintään puolet aikuisen määrästä eli noin viisi oman kouran kokoista annosta. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että lapsen kasvaessa määrä lisääntyy. Ilander (2010, 67) huomauttaa, että kasvikset eivät ole kovinkaan hiilihydraattipitoisia, mutta ne ovat tärkeässä osassa urheilijan ruokavaliota. Kasviksien sisältämät antioksidantit muun muassa suojelevat lihaksia, keuhkoja sekä muita kudoksia urheilemisesta aiheuttamalta rasitukselta.

Ilander (2010, 62-63) toteaa, että proteiinien tarve korostuu kasvuiässä, koska se on lihasten ja luuston tärkein rakennusaine. Rungas liikunta lisää vielä proteiinin tarvetta. Lapset ja nuoret saavat kuitenkin tarpeeksi proteiinia, jos he syövät monipuolisesti ja noudattavat

sekaruokavaliota. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2016, 25) ohjaa valitsemaan proteiinin lähteeksi lihaa, kalaa, kananmunia, palkokasveja sekä maitotuotteita. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 25) mukaan proteiinin osuus olisi hyvä pitää päivän kokonaisenergiansaannista noin 10 - 20 prosentissa.

Kokolihasta valmistetut leikkeleen, kuten broileri- tai kalkkunaleikkeleet ovat hyviä valintoja leivän päälle. Leikkelepakkauksista kannattaa tarkistaa tuotteiden lihapitoisuus, mikä saattaa vaihdella 65-100 % välillä. Mitä enemmän tuotteessa on lihaa, sitä enemmän siinä on proteiinia sekä rautaa. Toinen tärkeä valintakriteeri leikkeleissä on rasvapitoisuus, joka tulisi olla alle 4-5 %. (Ilander 2010, 82.)

Maitotuotteissa eniten proteiinia on raejuustossa, rahkoissa ja kovissa juustoissa. Vähiten proteiinia sisältävät jogurtit ja maidot. Juustoista suositellaan arkikäyttöön vähärasvaisempia vaihtoehtoja, joiden rasvapitoisuus on enintään 17 %. Maustamattomia maitovalmisteita kannattaa suosia sokeristen ja maustettujen maitovalmisteiden sijasta. Erityisesti silloin, jos ruokavalioon kuuluu runsaasti muitakin sokeria sisältäviä elintarvikkeita, kuten sokerisia muroja tai mehuja. Proteiinin lisäksi maidosta saadaan D-vitamiinia ja kalsiumia. Lisäksi lapsuudessa ja nuoruudessa syödyt maitotuotteet vahvistavat luustoa ja edistävät luuston terveyttä myös aikuisuudessa. (Ilander 2010, 72-74; Ilander 2014, 69.)

Ilander (2010, 83-84) kertoo kananmunan proteiini olevan hyväksi kasvaville ja urheilijoille lapsille sekä nuorille. Kananmunan proteiini auttaa erityisesti lihaksia palautumaan sekä vahvistamaan. Kananmunassa on korkea proteiinipitoisuus, laadukas aminohappokoostumus sekä paljon suojaravintoaineita. Lisäksi kananmunan keltuainen on hyvä foolihapon, B12-vitamiinin, A-vitamiinin, D-vitamiinin sekä karotenoidien lähde. Terve urheilija lapsi voi halutessaan syödä kananmunan päivässä. Kananmunan keltuainen sisältää myös terveydelle haitallista kolesterolia runsaasti. Kananmunan syömistä on järkevää rajoittaa, jos lähisukulaisilla on sydän- ja verisuonitauteja tai lapsella on kohonneet kolesteroliarvot. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos (2016, 25) suosittelee 2-3 kananmunaa viikossa erityisesti silloin, jos suvussa tai lapsella esiintyy ongelmia kolesterolin kanssa.

Ilander (2010, 63) nostaa esille, että riittävä proteiinin saanti ei edellytä proteiinivalmisteiden käyttöä kouluikäisillä urheilijoilla. Proteiinivalmisteita voi halutessaan käyttää vasta yli 15-vuotiaana, jos harjoittelu on muuttunut tavoitteellisemmaksi ja ruokavalio on koostettu monipuolisesti. Proteiinivalmisteet sisältävät laadukasta proteiinia, mutta lisäksi paljon sokereita, huonolaatuista rasvaa, vähän kuitua sekä antioksidantteja. Lisäksi niissä voi olla ainesosia, jotka eivät ole turvallisia lapsille. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2016, 25) vahvistaa, että proteiinin saanti on riittävää Suomessa, eikä proteiinivalmisteita tästä syystä tarvita. Lapsille ei suositella proteiinitäydennettyjä maitovalmisteita tai juomia päivittäiseen käyttöön, koska liiallinen proteiinin saanti on vaaraksi munuaisille.

Iländerin (2010, 64-65) mukaan rasvat kuuluvat täysipainoiseen ateriakokonaisuuteen ja kouluikäiset urheilijat tarvitsevat laadukasta rasvaa. Elimistö tarvitsee rasvaa muun muassa kehityksen kannalta tärkeiden hormonien valmistukseen kuten kasvuun. Lisäksi niitä tarvitaan ylläpitämään vastustuskykyä. Rasvat ovat tärkeässä osassa myös hermoston ja lihaksiston yhteistyössä. Rasvaa ei tarvitse olla jokaisella aterialla, vaan tärkeintä on huomioida, että sitä saadaan päivän aikana riittävästi. Tyydyttymättömän eli pehmeän rasvan osuus pitäisi olla kaksi kolmasosaa syötävästä rasvasta ja enintään kolmannes kovaa eli tyydyttyynyttä rasvaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 25) mukaan rasvojen osuus päivän kokonaisenergian tarpeesta on 25 - 40 prosenttia.

Kouluikäiset urheilijat saavat riittävästi pehmeää rasvaa, jos päivän aikana käytetään rypsi- tai oliiviöljyä 2-4 ruokalusikallista ja leivänpäälle margariinia. Margariineista parhaimmat vaihtoehdot sisältävät rasvaa 60 % tai enemmän. Sopiva määrä margariinia on yksi teelusikallinen leipäviipaleta kohti. Päivittäin on hyvä syödä myös pieni kourallinen pähkinöitä sekä siemeniä turvaamaan pehmeän rasvan saantia. Hyviä pehmeän rasvanlähteitä ovat myös avokado ja rasvainen kala. Rasvaista kalaa suositellaan vähintään 2 kertaa viikossa. (Iländer 2010, 67; Iländer 2010, 99.)

Täydellistä syömistä ei kuitenkaan kannata tavoitella, koska se lisää myös stressin määrää. Tämän lisäksi se voi johtaa kaventuneeseen ruokavalikoimaan sekä liian vähäiseen energiansaantiin. Tärkeintä on syödä riittävän hyvin ja löytää kultainen keskitie, kuin syödä välillä ”täydellisesti” tai ”todella huonosti”. Se on myös psyykkisen terveyden ja nousujohteisen urheilu-uran tai kuntoiluharrastuksen kannalta järkevämpi vaihtoehto. Urheilijan on hyvä pysyä energiatasapainossa, joka tarkoittaa sitä, että energiansaanti on yhtä suuri kuin kulutus. Urheilijalla energiansaanti voi olla hieman positiivisempi verrattuna kulutukseen, mikä mahdollistaa optimaalisen kehityksen. (Iländer 2014, 22-23.)

3.4 Nesteytys

Päivän aikana suositellaan nauttimaan nesteitä 1-1,5 litraa. Ruokajuomaksi suositellaan rasvaton maitoa, piimää tai vettä. Janojuomaksi pelkkä vesi on paras vaihtoehto. Täysmehuja tai tuoremehuja voidaan nauttia lasillinen päivässä aterian yhteydessä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 28.)

Iländer (2010, 111) vahvistaa, että täysmehuihin ei lisätä sokeria. Niiden hiilihydraattikoostumus vastaa hedelmien hiilihydraattikoostumusta. Suojaravintoaine- ja kuitupitoisuus ovat täysmehuissa kuitenkin huonommat verrattuna kokonasiin hedelmiin. Täysmehut ovat energiapitoista ravintoa, joten täysmehut ei sovellu janojuomaksi. Täysmehujen juonti kannattaa ajoittaa aamupalan yhteyteen tai satunnaisesti välipaloille. Erityisen runsaasti liikuntaa harrastava kouluikäinen urheilija voi juoda päivässä 1-2 lasillista sokeroitua mehua täydentämään hiilihydraattiansaantia, koska mehu palauttaa nopeasti energiavarastoja.

Ilander (2010, 171) esittää sopivaksi juomamääräksi nuorelle urheilijalle noin 0,5 litraa nestettä yhtä harjoittelutuntia kohden sen lisäksi, että nauttii nesteitä suosituksen mukaisen määrän. Tämän lisäksi nuoren urheilijan olisi hyvä juoda noin puoli litraa vettä koulupäivän aikana. Kouluikäiselle urheilijalle sopivaksi juomamääräksi harjoittelun aikana on suositeltu myös 13ml/kg/h (Rowland 2011). Kouluikäisen urheilijan perusjuomana on vesi myös harjoituksissa. Kouluikäisillä urheilijoilla saattaa olla motivaation puutetta juomisen suhteen, joten vastuu juomisen tärkeyden muistuttamisesta siirtyy yleensä valmentajille, huoltajille sekä vanhemmille.

Urheilujuoman käyttö on tarpeellinen ainoastaan pitkissä urheilusuosituksissa tai helteillä. Urheilujuoma nesteyttää nopeasti kehoa, koska sen mukana saadaan nopeasti elimistön käyttöön nesteen lisäksi tarvittavia suoloja sekä hiilihydraatteja. Urheilujuomia ei kuitenkaan suositella päivittäiseen käyttöön. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 96.)

Riittävä juominen päivän aikana vaikuttaa merkittävästi harjoituksen onnistumiseen. Tärkeää on muistaa juoda, vaikka ei tuntisi itsensä janoiseksi, koska janontunne syntyy vasta nestevajeen ollessa melko suurta. Tärkeää on myös juoda riittävästi harjoituksissa ja kilpailuissa, koska se ylläpitää fyysistä sekä psyykkistä suorituskykyä ja optimoi harjoituksen laadun. Viisainta on aloittaa juominen heti liikuntasuorituksen alkumetreillä, koska juomisen lykkäämisen seurauksena on yleensä voimakas janontunne ja nestettä joudutaan juoda paljon lyhyessä ajassa. Tämä voi johtaa siihen, että olo tuntuu tukalalta, koska neste jää hölskymään helposti mahalaukkuun. (Ilander 2014, 277-279; Ilander 2010, 171.)

Palautusjuomaksi harjoituksen jälkeen suositellaan maitoa, koska se korjaa tehokkaasti urheilusuorituksen aiheuttaman nestevajeen. Vesi ja urheilujuoma jäävät kakkoseksi verrattaessa maitoon. Maito sisältää natriumia eli suolaa saman verran kuin urheilujuomat. Lisäksi maidossa on runsaasti kaliumia, joka osallistuu aktiivisesti nestevajeen korjaamiseen. Maidon hiilihydraattipitoisuus auttaa myös nestetasapainon säätelyssä. Tärkein ominaisuus maidossa on kuitenkin proteiini, joka erottaa sen urheilujuomasta. Proteiinia tarvitaan harjoittelun jälkeen edistämään lihasproteiinin muodostumista. (Ilander 2014, 305.)

3.5 Urheilijan välipalat

Ilanderin (2010, 17) mukaan 5-12-vuotiaita on hyvä opastaa terveelliseen ruokavalioon sekä välipalan koostamiseen, koska murrosiän jälkeen hyvän syömisen pitäisi olla jo itsestään selvyyttä. Ravitsevan syömisen opettelu vasta teini-ikäisenä on haastavampaa ja vie turhaan voimavaroja urheilijalta, koska siinä vaiheessa myös harjoittelu on tavoitteellisempaa. Fyysinen aktiivisuus ja monipuoliset ateriat ovat avain kouluikäisen energiseen elämään sekä luo hyvän pohjan mahdolliselle kilpaurheilijan uralle. Vanhemmilla on suuri vastuu lapsen ravitsemuskasvatuksessa, sillä he vastaavat lapselle tarjotusta ruoasta ja opettavat ateriarytmiä. Lisäksi lapset tarvitsevat vanhempien tukea terveellisten välipalojen valmistukseen.

Suosittelusten mukaan välipalojen osuus päivän kokonaisenergiasta on 5 - 30 %. Välipalat voidaan ajatella pieninä ateriakokonaisuuksina, missä on jotain värikästä, proteiinia sisältäviä raaka-aineita sekä laadukkaita hiilihydraatin lähteitä. Vanhempien vastuulla on, että kotoa löytyy terveellisiä ja monipuolisia raaka-aineita välipalojen valmistukseen. Paras välipala syntyy yksinkertaisista raaka-aineista kuten hedelmistä, marjoista, täysjyväviljavalmisteista, kananmunista sekä maitovalmisteista. Hedelmät ja marjat soveltuvat erityisen hyvin osaksi välipalaa, koska niiden sisältämät hiilihydraatit imeytyvät hitaasti, eivätkä aiheuta suurta verensokerin vaihtelua. Välipalan yhteydessä on hyvä muistaa nauttia vettä 1-2 lasillista. (Ilander 2010, 160-161; Ilander 2010, 94.)

Ilander (2010, 160-161) toteaa, että lapsille ja nuorille tärkeä laatuksiteeri välipalassa on maku. He syövät mielellään terveellisen välipalan, jos sen valmistukseen ei tarvitse nähdä paljon vaivaa. Kun koululainen tietää, että kotona odottaa helposti saatavilla oleva välipala, hän ei nappaa koulumatkan varrella nälkänsä epäterveellisiä välipalavaihtoehtoja. Koululainen voi käydä itse ostamassa välipalansa kaupasta, jos se on etukäteen suunniteltu. Ilman suunnitelmaa, nälkäisenä ja kiireessä tehdyt ostosvalinnat kohdistuvat helposti paljon sokeria sisältäviin tuotteisiin.

3.5.1 Välipalat ennen harjoitusta

Iltapäivän välipalojen tarkoituksena on varmistaa riittävää energiansaantia, ylläpitää jaksamista sekä harjoitteluvirettä. Lisäksi välipala edistää fyysistä kehitystä, tehostaa palautumista sekä pitää yllä hyvää ateriarytmiä. Iltapäivän välipala on hyvä syödä noin 3 tuntia lounaan jälkeen. Tämän lisäksi on hyvä syödä toinen välipala 1-2 tuntia ennen harjoitusta, jos harjoitus ajankohta on illalla. Jos harjoittelun ajankohta on iltapäivällä yksi välipala riittää. Päivällistä ei suositella ennen harjoittelua, koska päivällisen sulaminen vie paljon aikaa ja voi haitata harjoittelua. Poikkeuksena hyvin myöhäiset harjoitukset, jolloin päivällisen voi syödä ennen harjoittelua. Päivällisen syöminen vasta harjoituksen jälkeen on suositeltavampaa, koska täysipainoinen ateriakokonaisuus edistää paremmin palautumista. (Ilander 2014, 126-129.)

Ennen harjoitusta tulisi nauttia veden lisäksi laadukkaita hiilihydraattipitoisia ruokia ja kohtalaisesti myös proteiinia. Hiilihydraatit ovat erityisen tärkeitä, koska ne parantavat harjoitteluvirettä. Välipalan ennen harjoituksia voi koostaa tavallisista raaka-aineista, kuten hiilihydraattipitoisista leivistä, mysleistä, täysjyvämuuroista, hedelmistä, marjoista sekä vihanneksista. Proteiinin saanti välipalalla turvataan maitovalmisteilla, leikkeleillä tai kananmunalla. Esimerkiksi hyvä välipalasmoothie ennen harjoituksia syntyy jogurtista tai rahkasta, maidosta, marjoista, hedelmistä, kaurahiutaleista sekä hunajasta. (Ilander 2014, 128; Ilander 2010, 169.)

3.5.2 Välipalat harjoituksen jälkeen

Harjoituksen jälkeen palautumiseen tarvitaan levon lisäksi juomaa sekä ruokaa. Ravinto auttaa elimistöä palautumaan urheilun aiheuttamasta lihasvauriosta sekä energia- ja nestevajasta. Välipalan syönti heti harjoituksen päätyttyä maksimoi käytettävissä olevan palautumisajan ennen seuraavaa harjoitusta. (Ilander 2014, 128.) Tavoitteellisesti ja kovaa harjoittelevien nuorten kannattaa edistää palautumista ja kehitystä syömällä palautumisvälipala heti harjoituksen jälkeen. Jos lämminateria on saatavilla tunnin sisään harjoituksen päätyttyä ei välttämättä palautumisvälipalaa erikseen tarvita. Jos lapsen tai nuoren harjoittelu on kevyempää tai vähemmän tavoitteellisempaa, ei palautuminen edellytä palautumisvälipalan syömistä. Toisaalta harjoituksen päätyttyä edellisestä syömisestä voi olla kulunut jo useita tunteja, joten lapsetkin voivat syödä pientä välipalaa heti harjoituksen päätyttyä. Lämminateria on hyvä syödä 1-2 tunnin sisällä palautumisvälipalan jälkeen. (Ilander 2010, 175-176.)

Harjoituksen jälkeen välipalan pitäisi sisältää runsaasti hiilihydraatteja sekä pienen määrän proteiinia. Nestemäiset ja pehmeät ruoat ovat yleensä parhaimpia vaihtoehtoja, koska kiinteän ruoan syöminen ei välttämättä maistu heti harjoittelun jälkeen. Nestemäinen ruoka auttaa myös tehokkaasti nestevajeen korjaantumista. Vähärasvaiset maitovalmisteet sopivatkin erinomaisesti palautumisvälipalaksi. Esimerkiksi hyviä palautumisvälipaloja ovat itseohjautuvat maitopohjaiset smoothiet, rasvaton maito sekä banaani tai jogurtti myslipatukan kera. Lisäksi on hyvä muistaa juoda vettä. Rasvaista välipalaa kannattaa välttää, koska se hidastaa muiden ravintoaineiden imeytymistä. Myös makeisia ja virvoitusjuomia kannattaa välttää harjoituksen jälkeen, koska ne eivät sisällä sokerin ohella muita palautumista edistäviä ravintoaineita. (Ilander 2010, 176-177.)

3.5.3 Välipalat kilpailuissa tai turnauksissa

Kilpailupäivään valmistautuessa on tärkeää syödä ja juoda hyvin edellisinä päivinä sekä pitää huolta riittävästä unesta. Kilpailupäivien ateriarytmi poikkeaa hieman tavallisesta ruokailurytmistä, joten kunnon aamiaisesta on hyvä pitää kiinni. Kilpailupäivinä on huomioitava, että ruokailun ja kilpailun väli on riittävän pitkä. Sulattelulle on hyvä varata aikaa, koska kilpailujännitys saattaa vaikuttaa ruoansulatukseen ja vatsan toimintaan. Sulamaton ruoka mahalaukussa aiheuttaa helposti tukalaa oloa kovassa rästityksessä. Yli neljän tunnin syömättömyys on kuitenkin liikaa myös kilpailupäivinä. Pitkän syömättömyyden seurauksena verensokeripitoisuus alkaa laskemaan ja seurauksena on väsymystä, voimattomuutta sekä huonovointisuutta. (Ilander 2010, 187; Ilander 2010, 209.)

Hyvä aamiaisen kilpailupäivänä voidaan koostaa puurosta rasvattoman maidon kanssa ja täysjyväleipä viipaleesta, jossa on leikkeleitä ja kasviksia. Lisäksi lasillisesta tuoremehua sekä riittävästä veden juonnista. Jos kilpailujen ajankohta on päivällä, pitäisi monipuolisen aamiaisen lisäksi syödä vielä hyvin sulava välipala 1,5 - 2 tuntia ennen kilpailua. Pieni välipala ennen

kilpailua voi olla banaani tai juotava jogurtti. Jos kilpailut alkavat iltapäivällä on tärkeää pitää kiinni normaalista ateriarytmistä. Lounas kannatta syödä noin neljä tuntia ennen kilpailua. Kilpailuvire voidaan hienosäätää vielä pienellä välipalalla noin tuntia ennen kilpailua, kunten syömällä myslipatukan tai annoksen hedelmäsosetta. Aterioiden välissä on hyvä muistaa juoda, että nestetasapaino säilyy kohdillaan. (Ilander 2010, 190; Ilander 2010, 198.)

Turnauksiin mukaan sopivat hyvin sulavat pienet välipalat. Turnauksissa syötävät välipalat eivät tarvitse olla tasapainoisia kokonaisuuksia. Syöminen pitää ajoittaa turnauksien väliin täydentämään urheilijan energiavarastoja sekä edistämään palautumista suoritusten välissä. Välipalojen on hyvä sisältää runsaasti hiilihydraatteja. Jos pelitauko on puolituntia, on hyvä valita nestemäisiä välipaloja. Jos sulattelulle on aikaa vähintään tunti, voi syödä pienen määrän kiinteää ruokaa. Pienen välipalokokonaisuuden voi syödä, jos seuraavaan peliin on aikaa kaksi tuntia. Lisäksi pitää muistaa juoda muutamia desilitroja vettä pelien välissä. Jos pelien välissä syödään lämmin ateria, on tärkeää syödä hyvin sulavaa ruokaa ja pitää ateriakoko pienenä. (Ilander 2010, 207-209.)

Kuviossa 2 on esiteltyä välipaloja, jotka ovat hyviä vaihtoehtoja kilpailuihin sekä turnauksiin. Vasemmalla puolella kuviossa on erilaisia juomavaihtoehtoja, joita on hyvä pakata mukaan. Lisäksi sieltä löytyy nestemäisiä välipalavaihtoehtoja, jotka sopivat nautittavaksi, kun tauko turnauksien- tai kilpailujen välissä on lyhyt. Oikealla puolella on kuvattuna kiinteitä ruokia, joita voi nauttia pieniä määriä, kun taukoa on 1-2 tuntia.



Kuvio 2: Välipalavaihtoehtoja kilpailuihin tai turnauksiin (Ilander 2010, 208-209)

Riittävä energiansaanti turnauksissa ja kilpailussa onnistuu huolellisella suunnittelulla. Turnaus- tai kilpailupäivien eväät sekä ruokailut kannattaa suunnitella viimeistään edellisenä iltana valmiiksi. Näin ruokaa on heti saatavilla ja ruoan laatu pysyy hyvänä. Välipaloissa on

syytä välttää sokeria sekä rasvaa, koska ne voivat pilata seuraavan urheilusuorituksen. Jokainen urheilija löytää itselleen sopivimman ateriarytmin ja ruokavalinnat vain kokeilemalla. Eri-laisia kokeiluja kannattaa tehdä vähemmän tärkeiden kilpailujen yhteydessä. (Kuvio 2.)

Pitkän turnaus- tai kilpailupäivän päätteeksi on hyvä muistaa syödä mahdollisimman nopeasti lämmin ateria. Hyvä ateria urheilusuorituksen jälkeen on esimerkiksi pasta-annos salaatin, leivän, levitteet, veden ja maidon kera. Aterian tulisi olla täysipainoinen kokonaisuus, josta saadaan runsaasti hiilihydraatteja, reilusti proteiinia sekä rasvaa. (Ilander 2010, 209.)

4 Ohjaustapahtuman järjestäminen

Tämä luku koostuu ohjaustapahtuman järjestämisestä ja mitä ennakkotoimenpiteitä se ohjaajalta vaatii. Luku painottuu ohjaustapahtumien suunnitelmallisuuteen, koska se on edellytys onnistuneelle ohjaustapahtumalle. Luvussa tarkastellaan myös ohjaustapahtuman havainnollistamista materiaalien avulla, jotka ovat tärkeässä osassa osallistujien oppimista. Lisäksi luvussa nostetaan esille ohjaajaksi kehittyminen ja miten esiintymisjännitystä voidaan hallita.

4.1 Ohjaustapahtuman suunnitteleminen

Ohjaustapahtuman järjestämisessä keskeinen asia on suunnitelmallisuus. Hyvin suunniteltu ohjaustapahtuma pysyy aikataulussa ja suunnitelmaa on helpompi lähteä muuttamaan ohjaustilanteen sitä vaatiessa. Ohjaajalla on hyvä olla myös varasuunnitelmia, koska on hyvin tyypillistä, ettei ohjaustilanteet etene täysin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Varasuunnitelmassa on hyvä huomioida esimerkiksi osallistujamäärän vaihtelu, tilamuutokset tai välineiden puuttuminen. Lisäksi ohjaajan kannattaa varautua lisäohjelmalla, jos ennalta suunniteltu ohjelma ei toimi kyseisen ryhmän kanssa tai tapahtuman aikataulu etenee suunniteltua nopeammin. Jos koulutustapahtumaan ei ole hyvin valmistautunut, riskitilanteet kasvavat. Valmistautumattomuus saattaa näkyä ohjaajan varmuudessa sekä kyvyssä reagoida nopeisiin ja yllättäviin tilanteisiin, jotka ilmenevät vasta ohjaustuokion edetessä. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 84.)

Kupias & Koski (2012, 53) ohjeistavat, että ohjaustapahtuman suunnittelu on hyvä aloittaa tavoitteen määrittämisellä. Tavoitteen määrittämisessä on hyvä huomioida ohjaustapahtumaan käytettävissä oleva aika. Tunnin kestävään ohjaustuokioon asetetaan yleensä erilainen tavoite kuin kokopäivän kestävään ohjaustapahtumaan. Ohjaajalla on yleensä omia näkemyksiä siitä, mitä hän haluaa tuoda ohjaustapahtumassa esille, mutta sisältöjen valinnassa on tärkeää huomioida myös osallistujien tarpeet.

Ohjaustapahtuman suunnitteluun on hyvä käyttää apuna kaavakepohjaa. Kaavakepohjaan täytetään vastauksia kysymyksiin, jotka liittyvät ohjaustapahtuman suunnitteluun. Kalliola ym. (2010, 86) on antanut esimerkin ohjaustapahtuman suunnitteluun käytettävästä kaavakepohjasta. Mitä tehdään - kohtaan kirjataan ohjaustapahtuman tekemiset arvioidussa etenemisjärjestyksessä. Miksi tehdään - kohta on erityisen tärkeä, koska se selventää tekemisen tavoitetta. Aika - kohtaan arvioidaan, kuinka kauan kyseiseen osioon tarvitaan aikaa. Tämän avulla pystytään arvioimaan myös koko kurssin kestoa. Välineet - kohtaan kirjataan tarvittavat työkalut, mitä ilman kyseistä osiota ei voida toteuttaa. Esimerkiksi ohjausta tukevat diaesitykset eivät onnistu suurelle ryhmälle ilman toimivaa tietokonetta, tykkiä tai valkokangasta. Huolellisesti tehdystä ohjaussuunnitelmasta on helppo tarkistaa ennen ohjaustapahtuman alkua, että kaikki tarvittavat välineet ovat saatavilla. Lisäksi ohjaaja voi palauttaa mieleen

ohjaustuokion edetessä, mitä seuraavaksi tehdään ja mikä tekemisen tavoitteeksi oli asetettu. (Kalliola ym. 2010, 85-87.)

Kalliolan ym. (2010, 87-88) mukaan ohjaustilanteiden suunnittelu muodostuu neljästä eri vaiheesta: alkukartoituksesta, ohjaustuokion aloituksesta, toteutuksesta sekä lopetuksesta. Ohjaustilanteen alkukartoituksessa kannattaa miettiä, missä ohjaus tulee tapahtumaan. Etukäteen tilaan tutustuminen helpottaa ohjaajan roolia ohjaustilanteessa, koska hän osaa ottaa huomioon tilan rajoitukset, mutta myös tilan tarjoamat mahdollisuudet. Lisäksi ohjaustilojen varauksista on syytä huolehtia ajoissa. Ohjaustilanteessa tarvittavat välineet ovat hyvä testata etukäteen ja varmistua siitä, että ohjaaja osaa niitä itse käyttää. Mahdollisiin siirtymätilanteisiin on muistettava varata aikaa, että ryhmän ohjaaminen pysyy hallinnassa ja samalla vältetään pitkiä odotusaikoja.

Ohjaamistuokion aloitukseen on hyvä tehdä etukäteissuunnitelma. Tärkeintä on, että kaikki osallistujat tietävät toiminnan alkavan ja ryhmä on yhdessä. Toiminta on hyvä aloittaa motivoivalla ja innostavalla leikillä tai pelillä, joka rikkoo ilmapiirin jännitystä ja yhteistyökyky muiden osallistujien välillä sujui paremmin ohjaustuokion edetessä. Aloituksen ei kuitenkaan pidä olla kovin riehakas, jos tarkoituksena on tehdä seuraavaksi jotain keskittymistä vaativaa. Ohjaajan kannattaa huomioida osallistujien aiemmat kokemukset ja heille tutut asiat sekä hyödyntää niitä aloituksen suunnittelussa. (Kalliola ym. 2010, 88-89.)

Kalliola ym. (2010, 89) mukaan ohjaustuokion toteutuksessa pitää puhua selkeästi sekä kuuluvasti. Mahdollisten ohjeiden antamisen jälkeen on hyvä tarkistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet ohjeet tai säännöt. Toiminnan alkaessa ohjaajan on hyvä olla koko ajan saatavilla sekä aidosti läsnä. Ohjaajan tehtävänä on ohjauksen lisäksi kannustaa ja huomioida osallistujia aktiviteetin aikana. Jos ryhmän mukana on ulkopuolisia, kannattaa ohjaajan suunnitella etukäteen, mitä he tekevät ryhmän toiminnan aikana. Esimerkiksi lapsille suunnatussa ohjaustuokiossa on yleensä vanhempia mukana.

Kalliola ym. (2010, 90-91) ohjeistavat, että ohjaustuokion lopetuksessa on hyvä koota ryhmä yhteen ja kerrata ohjaustuokiossa opittuja asioita sekä oivalluksia. Lapsille asiat jäävät paremmin mieleen, jos kokemuksien läpikäyminen tapahtuu toiminnallisesti. Loppukokouksen aikana on hyvä myös kerätä palautetta. Palautteen kerääminen on tärkeää ohjaajalle, että hän osaa arvioida, miten ohjaustuokio on onnistunut. Lisäksi palautteiden avulla voidaan kehittää ohjaustapahtumaa eteenpäin. Loppuvaiheessa on hyvä antaa mahdollisuus osallistujille suulliseen palautteeseen, mutta ketään ei saa kuitenkaan pakottaa puhumaan. Ohjaustuokion lopetus on tehtävä selkeästi, että kaikki osallistujat tietävät ohjaustapahtuman päättyneen.

Palautteen keräämiseen on erilaisia tapoja, joten ohjaajan on hyvä miettiä ohjaustapahtuman suunnittelussa myös ohjausryhmälle sopiva palautteenkeruu menetelmä. Ylikoski (2001, 160-

164) on kirjoittanut asiakastyytyväisyyden mittaamisesta palautelomakkeen avulla. Lomakkeen suunnittelussa on huomioitava, että esitettyihin asioihin pystytään vaikuttamaan omalla toiminnalla. Palautelomakkeessa ei kannata esittää asioita, joita ei ole mahdollista muuttaa tai niitä ei haluta muuttaa. Asiakastyytyväisyys tutkimuksissa kysymykset on hyvä luokitella valmiiksi, joka helpottaa tulosten analysointia. Lomakkeiden lopussa on yleensä avoin kysymys, joka tarjoaa palautteen antajalle mahdollisuuden avoimiin kommentteihin. Kupias & Koski (2012, 180-182) täydentää, että palautemateriaalin suunnittelussa on hyvä huomioida myös ohjaustapahtumalle etukäteen asetetut tavoitteet. Palautelomakkeeseen voidaan asettaa myös väittämiä liittyen ohjaustapahtuman tavoitteisiin. Palautteeseen vastaaja voi arvioida väittämien toteutumista erilaisten asteikkojen mukaan, missä ääripäinä ovat väittämät samaa mieltä sekä eri mieltä.

4.2 Ohjaustapahtuman havainnollistaminen

Ohjaustapahtumaa voidaan havainnollistaa erilaisten materiaalien avulla. Materiaalin valmistaminen ottaa yleensä eniten aikaa koko koulutustapahtuman järjestämisestä. Se yleensä jää piiloon ja on tietyllä tavalla näkymätön osa ohjaajan työskentelystä. Materiaalin valmistus on kuitenkin tärkeässä osassa tukemassa osallistujien oppimista. Materiaaleja ovat esimerkiksi ohjaustilanteessa käytettävät diaesitykset, oppaat, monisteet ja esineet. (Kupias & Koski 2012, 74-75.)

Kupias & Koski (2012, 76-77) kertovat, että PowerPointilla tehdyt diaesitykset ovat yleisesti käytetyimpiä havainnollistamismateriaaleja ohjaustilanteissa. Hyvä dia ei ole täyteen pakattu tietoa, vaan se jättää tilaa ja haastaa osallistujia ajattelemaan asiaa. Hyvän luennon piirteisiin kuuluu myös se, että diaesitykset eivät ole ainoita havainnollistamiskeinoja. Ohjaaja ottaa mukaan myös muitakin havainnollistamismateriaaleja sekä -välineitä. Hän käyttäen rohkeasti apunaan myös kehoaan, ääntään ja tilaa havainnollistamaan opetettavia asioita. Nilsen (2012, 31-32) vahvistaa, että hyvä ohjaaja ei pyri saamaan osallistujia tuijottamaan diaesitystä vaan eläytymään kertomukseen. Diaesitykset ovat vain apuvälineitä, joilla vahvistetaan osallistujien mielikuvaa ohjaajan kertomuksesta.

Ohjaajan on herätettävä osallistujien mielenkiinto ja saada heidät kuuntelemaan, muistamaan sekä vakuuttamaan siitä, mistä heille puhut. Omien kokemusten hyödyntäminen elävöittää esiintymistä ja saavat osallistujat mukaan. Rohkeasti hyödynnetyt kokemukset puhujan elämänvarrella tapahtuneista asioista on hyvä keino herättää yleisön mielenkiinto. Kokemukset voivat tulla esimerkiksi lapsuudesta, nuoruudesta, työelämästä, läheltä piti-tilanteesta, kuulemasta jutusta tai jostakin puhujan tekemästä havainnosta. (Nilsen 2012, 18.)

Nilsenin (2012, 32-33) mukaan ohjaajan on hyvä osata ottaa erilaiset oppimistyyli huomioon esityksessä. Visuaaliselle oppijalle on helppo omaksua asioita, jos ohjaaja havainnollistaa kertomaansa kuvien avulla. Audaatiiviselle oppijalle asiat jäävät parhaiten mieleen, jos käytetään

mahdollisimman vähän apuvälineitä ja esitys painottuu selkeään puheeseen. Kinesteettiselle oppijalle parhaiten toimii ohjaajan kertomat asiat, jotka jollakin tapaa koskettaa kuulijaa henkilökohtaisesti. Ohjaaja voi herättää kinesteettisen oppijan mielenkiintoa havainnollistamalla asioita konkreettisesti tai liittämällä arkielämän esimerkkejä käytännön toimintaan.

Ohjaustapahtumassa voidaan käyttää myös tausta- ja oheismateriaaleja, joita ovat yleensä artikkeleita, videoita tai tehtäviä. Tehtävät voidaan löytää aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta tai verkosta, mutta ne voivat olla myös kouluttajan itse laatimia. Tehtävien laadinnassa on hyvä huomioida myös erilaiset oppimistyyliä ja käyttää niissä apuna havainnollistavia kuvia. Tausta- ja oheismateriaaleja ei välttämättä käydä läpi ohjaustapahtumassa, vaan niihin tutustumisen voidaan jättää osallistujien omalle vastuulle. (Kupias & Koski 2012, 82.)

4.3 Ohjaajaksi kehittyminen

Kalliola ym. (2010, 17-19) mukaan itsetunto on yksi tärkeimmistä työvälineistä ohjaustilanteissa. Ohjaajuuden peruskysymyksiä ovat kuka ja millainen minä olen. Näiden kysymysten pohjalle voidaan rakentaa ammatillista ohjaajuutta. Ohjaaja on sellaisessa tilanteessa, missä ei voida sivuuttaa omaa persoonaa. Tästä syystä ohjaajan on hyvä kehittää itsetuntemusta ja oppia tunnistamaan omia tapoja toimia erilaisissa tilanteissa. Hyvällä itsetunnolla voidaan selvitä haastavistakin tilanteista. Lisäksi se auttaa ohjaajaa pysymään päätöksissään eikä taipua paineen alla osallistujien esittämiin ehdotuksiin. Se ei synny itsestään, vaan sitä pitää pysähtyä pohtimaan ja oppia kehittämään.

Ohjaajaksi kasvaminen on pitkä prosessi, missä ei tulla koskaan lopullisesti valmiiksi. Jokainen ohjaaja kulkee omaa polkuaan, missä tärkeintä on halu oppia uutta ja oppia näkemään kehittymisen mahdollisuuksia matkan varrelle. On rohkeasti uskallettava ottaa tietoisia riskejä ja mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Kehittyminen voi hidastua tai kokonaan pysähtyä, jos pelataan aina varman päälle ja pysytellään omalla mukavuusalueella. Epäonnistumisia ei kannatta pelätä, vaan ne pitää ottaa mahdollisuuksina oppia ja kehittyä ohjaajana eteenpäin. Hyväksi ohjaajaksi kehittyminen vaatii myös epävarmuutta ja epäonnistumisiakin. (Kalliola ym. 2010, 31-33.)

Kupias & Koski (2012, 155) ovat esittäneet, että ohjaajilla on hyvin usein esiintymisjännitystä. Vaikka ohjaaja valmistautuisi huolellisesti ohjaustapahtuman järjestämiseen, se ei automaattisesti sulje pois esiintymisjännitystä. Pieni jännitys on kuitenkin tarkoituksenmukaista valmistautumista tulevaan koulutustilanteeseen. Ohjaajan olisi hyvä muistaa hänen perustehtävänsä. Se ei ole esiintyminen yleisön edessä mahdollisimman virheettömästi vaan hän on auttamassa osallistujia jossakin asiassa eteenpäin. Tämän asian oivaltaminen helpottaa monia ohjaajia esiintymisjännityksessä.

Esiintymisjännitystä voidaan hallita valmistautumalla huolellisesti ohjaustilanteisiin. Ohjaajan on tiedostettava, mitä osaamista häneltä odotetaan ja mitä tietoa mahdollisesti pitää hankkia lisää ennen ohjaustapahtuman järjestämistä. Ennen tapahtuman alkua on hyvä mennä ajoissa paikalle, että on riittävästi aikaa tilojen valmisteluun ja laitteiden testaamiseen. Lisäksi aikaa pitää varata rauhoittumiseen ennen osallistujien saapumista. Ensimmäiset hetket ohjaustilanteessa on syytä myös rauhoittaa ja ottaa katsekontakti osallistujiin. Jos on mahdollista, koulutuksen alkuun voi suunnitella osallistujille toimintaa, kuten esittäytymistä vierustoverille tai pienelle ryhmälle. Näin kouluttaja saa aikaa koota ajatuksiaan ja huomata osallistujien olevan valmiina aloittamaan työskentelyn. Kouluttajan ei pidä miettiä sitä, että huomaavatko osallistujat hänen jännittävän. Todellisuudessa jännityksestä näkyy vain murto-osa ja se viestii vain siitä, että ohjaaja on panostanut kyseiseen hetkeen. (Kupias & Koski 2012, 156-157.)

Ohjaustilaisuuden jälkeen on vielä hyvä pysähtyä miettimään omaa toimintaa ja kerrata ohjaustapahtuman kulku läpi. Tärkeää on tunnistaa kehityskohteiden lisäksi kaikki onnistumiset ohjaustilanteissa. Tapahtuman jälkeen on hyvä pohtia myös asioita, jotka auttoivat tai vähensivät esiintymisjännitystä. Oman toiminnan arvioiminen ohjaustilanteiden jälkeen on hyvä tehdä, koska se auttaa ohjaajaa kehittymään eteenpäin. Lisäksi ohjaajan on hyvä huomioida tekemänsä havainnot seuraavassa ohjaustapahtuman suunnittelussa. Erityisesti ne osa-alueet, joissa on kehittämisenvaraa. (Kupias & Koski 2012, 157-158.)

5 Välipalaturssin järjestäminen

Tämä luku koostuu välipalaturssin suunnittelu- sekä toteutusvaiheesta. Toiminnallisen opin- näytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa välipalaturssi kouluikäisille urheilijoille, jonka kohderyhmänä olivat 8-10-vuotiaat urheilijat. Välipalaturssin tarkoituksena oli ohjata kouluikäisiä urheilijoita valitsemaan terveellisiä välipaloja sekä ottamaan itsenäisesti vas- tuuta välipalojen valmistuksesta ja syömisestä.

5.1 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa kehitettiin välipalaopas, joka tuli osaksi välipalaturssin materiaalia. Suunnitteluvaiheeseen kuului myös yhteistyökumppaneiden hankinta, koska välipalaturssiin kuului käytännönsaamista keittiössä. Lisäksi välipalaturssin suunnittelun pohjaksi toteutet- tiin kaksi eri kyselytutkimusta. Kyselytutkimukset kohdistettiin välipalaturseille osallistuvien joukkueiden valmentajille sekä joukkueissa pelaavien lasten vanhemmille. Suunnitteluvai- heessa analysoidaan myös kyselytutkimuksista saadut vastaukset.

5.1.1 Välipalaopas

Välipalaopas on yksi opinnäytetyön tuotoksista, joka kehitettiin välipalaturssin materiaaliksi. Kupias & Koski (2012, 74-75) toteavat, että oppaat tukevat osallistujien oppimista sekä ha- vainnollistavat ohjaustapahtumien sisältöä. Välipalaopas suunniteltiin välipalaturssien testi- ryhmille eli 8-10-vuotiaille kouluikäisille jalkapalloilijoille. Opas on tarkoitettu myös kou- luikäisten urheilijoiden vanhemmille, koska he vastaavat lasten ja nuorten ravitsemuskasva- tuksesta. Ilander (2010,17) vahvisti, että kouluikäiset urheilijat tarvitsevat vanhempien tukea välipalojen valmistamiseen. Vanhempien vastuulla on myös huolehtia, että kotona on saata- villa laadukkaita raaka-aineita sekä tuotteita välipalojen valmistukseen.

Välipalaoppaan suunnittelussa käytettiin apuna Net Scouting- menetelmää, joka on tiedon et- simistä verkosta. Moritz (2005, 194) kertoi, että internetistä on tullut tärkeä tiedonlähde. Net Scouting- menetelmän käyttäjältä vaaditaan hyvää lähdekritiikkiä, koska kaikki saatavilla oleva tieto ei välttämättä perustu luotettavaan lähteistöön. Se on kuitenkin erinomainen työ- kalu esimerkiksi uusien trendien tai markkinatilanteiden kartoittamiseen.

Tässä työssä Net Scoutingin- menetelmän avulla etsittiin verkosta muiden yritysten tekemiä välipalaoppaita, joita käytettiin apuna välipalaoppaan suunnittelussa. Välipalaoppaita ovat tehneet aikaisemmin muun muassa HK (HK 2018), Saarioinen (Saarioinen 2018) sekä kansalais- järjestö Martat (Marttajärjestö 2018). Välipalaoppaista tarkkailtiin asiasältöä, tekstin mää- rää sekä välipalaoppaan pituutta. Lisäksi huomio kiinnitettiin kuviin ja miten välipalaoppaan sisällössä oli huomioitu oppaalle suunnattu kohderyhmä.

Välipalaoppaan kehittämisessä keskiöön nostettiin 8-10-vuotiaat kouluikäiset urheilijat. Kaikki välipalaoppaaseen tehdyt kuva- sekä asiasältövalinnat mietittiin kohderyhmän kautta.

Välipalaopas aloitettiin asiasisällön suunnittelulla, joka muodostui opinnäytetyön teoreettisesta viitekehuksesta. Teoreettiset käsitteet muutettiin sellaiselle tasolle, että kouluikäisten urheilijoiden on helppo vastaanottaa sekä ymmärtää urheiluravitsemukseen liittyvät pääkohdat. Välipalaoppaassa haluttiin viestiä myös kuvien välityksellä, jotka havainnollistavat asiasältöä. Oppaaseen suunniteltiin myös paljon vinkkejä välipalojen valmistukseen, joiden avulla pyritään lapsia ja nuoria kannustamaan terveellisiin välipaloihin. Välipalaoppaaseen kehitettiin välipalareseptejä, joiden suunnittelussa huomioitiin, että ne ovat nopeasti ja helposti valmistuvia. Ilander (2010, 160) totesi, että lapset valmistavat mielellään terveellisiä välipaloja, jos niiden eteen ei tarvitse nähdä paljon vaivaa.

Lopputuotoksena syntyi 17-sivuinen välipalaopas kouluikäisille jalkapalloilijoille. Oppaita tuostettiin ja jaettiin kaikille osallistujille eli noin 50 kappaletta. Välipalaoppaan kuvat ovat välipalukurssin yhteistyökumppaneiden materiaalipankista tai ne ovat opinnäytetyöntekijän itse ottamia. Välipalaoppaan suunnittelussa huomioitiin, että opas on helposti muunnettavissa myös muiden urheilulajien harrastajille. Välipalaopas löytyy liitteestä 1.

5.1.2 Yhteistyökumppanit

Yhteistyökumppanit mahdollistivat välipalaturssiin toiminnallisen osuuden, missä kouluikäiset urheilijat saivat mahdollisuuden opetella valmistamaan terveellisiä välipaloja yhdessä ohjaajan sekä joukkuekavereiden kanssa. Yhteistyökumppaneiden hankinnassa pyrittiin valitsemaan sellaisia yrityksiä, jotka pystyvät tarjoamaan suomalaisten ravitsemussuosituksien mukaisia laadukkaita raaka-aineita välipalojen valmistukseen. Yhteistyökumppaneiksi lähti mukaan Roberts Berrie, JH vihannes, HKScan, Valio sekä Helsingin Mylly.

Roberts Berrie valmistaa suomalaisista kokonaisista marjoista hyvänmakuisia, helppokäyttöisiä sekä terveellisiä Berrie tuotteita (Roberts Berrie 2018a). Yritys lahjoitti välipalaturssille erimakuista Berrie juomapikareita, joista on helppo nauttia päivän marja-annos missä ja milloin vain. Yhdessä villimustikka juomapikarissa (100ml) on 139 kokonaista villimustikkaa. Mukana on myös runsaasti vitamiineja, flavonoideja sekä kuitua marjojen kuorista ja siemenistä. (Roberts Berrie 2018b.) Roberts Berrien tuotteet sopivatkin hyvin nuorille urheilijoille, koska ne ovat nopeita välipaloja, kun tarvitaan lisäenergiaa kilpailusuorituksen välissä tai lähellä harjoitusajankohtaa. Marjojen sisältämät hiilihydraatit imeytyvän hitaasti, eivätkä aiheuta suurta verensokerin vaihtelua (Ilander 2010, 94). Roberts Berrie lahjoitti marja-juomapikareiden lisäksi välipalaturssille mainosflyereita sekä esitteitä Berrie tuotteista. Lisäksi kaikille osallistujille alennuskoodin Berrie tuotteiden tilaamiseen.

JH-Vihannes lähetti välipalaturssille tuoreita hedelmiä, vihanneksia sekä kasviksia. JH-vihanneksen tuotteet ovat tärkeässä osassa välipalokokonaisuutta, koska kasvikset, marjat ja hedelmät ovat ruokavalion perusta ja niitä pitäisi syödä päivässä vähintään puolikiloa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21). Lisäksi kasviksien ja vihanneksien sisältämät

ravintoaineet suojelevat urheilijan elimistöä sekä tehostavat sen toimintaa (Ilander 2010, 67). Kolmas yhteistyökumppanimme oli HKScan, joka tuki välipalalukurssin toiminnallistaosuutta lahjoittamalla välipalojen valmistukseen kalkkunaleikettä. Välipalalukurssille haluttiin vähärasvainen lihavalmiste, koska ravitsemussuosituksien mukaan vaalean siipikarjanlihan suosimisen edistää terveyttä verrattaessa punaisen lihan käyttöön (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17).

Valio lahjoitti välipalalukurssille maidosta valmistettuja tuotteitaan, kuten maustamatonta luonnonjogurttia, raejuustoa, vähärasvaista Oivariinia sekä juustoa, jonka rasvapitoisuus oli ravitsemussuosituksien mukaisesti 17%. Lisäksi uutuus välipalatuotteitaan, jotka soveltuvat nautittavaksi harjoitusten jälkeen. Ilander (2014, 69) vahvistaa maidon olevan hyvä proteiinin lähde, koska se sisältää myös D-vitamiinia ja kalsiumia. Lisäksi lapsena ja nuoruudessa nautitut maitotuotteet johtavat parempaan luun terveyteen sekä vahvempaan luustoon aikuisena.

Helsingin Mylly valmistaa erilaisia viljatuotteita ja antoi välipalalukurssille valmiita tuorepuuro annospusseja, 4 - viljan rengasmuroja sekä Omena-Kaneli Granolaa. Helsingin Myllyn lahjoittamat tuotteet sisältävät laadukasta täysjyvääviljaa. Ilander (2010, 58) vahvisti laadukkaiden hiilihydraattien lukeutuvan tärkeimpiin ravintoaineisiin urheilijalle, koska ne toimivat pääasiallisena energian lähteenä liikuntasuorituksen aikana. Pääaterioissa sekä välipaloilla pitää aina olla laadukkaita hiilihydraatin lähteitä kestävyyspainotteisten lajien harrastajilla.

Helsingin Mylly lahjoitti viljavalmisteen lisäksi yrityksen logolla varustettuja paperikasseja. Paperikassit täydennettiin yhteistyökumppaneiden lahjoittamilla tuotteilla, kuten Robert Berrien juomapikareilla sekä esitteillä, Helsingin Myllyn tuorepuuro annospusseilla ja välipalalukurssin materiaaliksi tehdyllä välipalaloppaalla (Liite1). Tuotekassit annettiin kouluikäisille urheilijoille palkinnoksi kurssille osallistumisesta. Välipalalakkassin tarkoituksena oli motivoida nuoria urheilijoita jatkamaan terveellisten välipalojen valmistusta hyödyntäen välipalalakkassilta saatua tietoa sekä käytännönosaamista.

5.1.3 Kehittämismenetelmänä kysely

Vilka (2007, 28) kertoo, että kysely sopii hyvin käytettäväksi, kun kohderyhmä on hajallaan ja tutkimukseen osallistuvia vastaajia on paljon. Kyselyllä voidaan tutkia myös hyvin henkilökohtaisia asioita, kuten terveyteen tai ruokailutottumuksiin liittyviä asioita. Kyselytutkimuksessa esitettävien kysymyksen muoto on aina vakioitu eli kyselyyn vastaajilta kysytään samat kysymykset samassa järjestyksessä. Kyselytutkimuksen heikkoutena pidetään lomakkeiden hidasta palautumista, joten tutkija joutuu usein tekemään uusintakyselyjä.

Sähköiset kyselyt ovat yleistyneen viime aikoina, koska ne ovat tutkijalle nopeita, edullisia ja vaivattomia toteuttaa. Lisäksi niistä ei synny kulueria, kuten paino- tai postimaksuja.

Sähköiset kyselyt ovat hyvä tehdä otoksina, että tutkija voi yleistää vastaukset koskemaan koko perusjoukkoa. Internetissä ja sosiaalisessa mediassa olevien kyselyjen haasteena on, että niihin voi vastata myös perusjoukon ulkopuolisia henkilöitä. Tämä vaikuttaa aineiston edustavuuteen ja tulosten yleistettävyyteen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 128-129.)

Kyselylomakkeen suunnittelun yksi tärkeimmistä vaiheista on operationalisointi. Operationalisoinnilla tarkoitetaan teorian tai teoreettisten käsitteiden muuttamista mitattavalle, arkikie- len tasolle. Operationalisoinnin tavoitteena on, että jokainen kyselyyn vastaaja ymmärtää esi- tetyt kysymykset samalla tavalla. Jos kyselyyn vastaajat eivät ymmärrä tutkimuskysymystä sa- malla tavalla tutkimustulokset eivät ole luotettavia. (Vilka 2007, 36-37.)

Vilka (2007, 70-71) ohjeistaa, että kyselylomakkeen suunnittelussa on myös tärkeää huomi- oida kyselyn tavoite ja muotoilla kysymykset vastaamaan tutkimusongelmaan. Kyselylomake on hyvä saada mittaamaan sitä, mitä tutkitaan. Kysymyksien suunnittelussa on hyvä pohtia, millä kysymystyyppillä saadaan tietoa parhaiten. Tärkeintä on huomioida, että yhdessä kysy- myksessä kysytään vain yhtä asiaa sekä vastausvaihtoehdot on asetettu niin, että ne sulkevat vastaajalta muut vaihtoehdot pois. Kyselylomake on myös aina testattava ennen varsinaisen aineiston keräämistä, koska virheitä ei voida enää korjata aineiston keräämisen jälkeen (Vilka 2007, 78).

Kyselyssä voidaan käyttää erilaisia kysymystyyppisiä. Avoimissa kysymyksissä vastaaja voi kir- joittaa vastauksensa vapaasti, koska vastausvaihtoehdot ei ole annettu. Niillä saadaan kerät- tyä hyvin spontaaneja vastauksia ja ne ovat tutkijalle helppo laatia. Avoimet kysymykset sopi- vat parhaiten tilanteisiin, missä tutkijan on vaikea arvioida vastausvaihtoehdot etukäteen tai erilaisia vastausvaihtoehdot on paljon. Avoimien kysymyksien heikkoutena pidetään niiden työlästä analysointia. Lisäksi kyselyyn vastaajan on myös helppo ohittaa kysymys, koska se houkuttaa vastaamatta jättämiseen. (Heikkilä 2014, 47-48.)

Kyselytutkimuksessa voidaan käyttää myös suljettuja eli strukturoituja kysymyksiä. Struktu- roidut kysymykset antavat valmiit vastausvaihtoehdot, joista ympyröidään tai rastitetaan so- pivin vaihtoehto. Suljettuihin kysymyksiin on nopea vastata ja niiden käsittely tilastollisesti on tutkijalle helppoa. Suljetut kysymykset soveltuvat parhaiten tilanteisiin, missä selvästi ra- jatut vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja niistä löytyy kaikille vastaajille sopiva vas- tausvaihtoehto. Suljettujen kysymyksien heikkoutena pidetään sitä, että niihin voi vastata harkitsemattomasti, mikä voi vääristää tutkimuksesta saatujen tuloksien luotettavuutta. (Heikkilä 2014, 49-50.)

Kyselytutkimuksen tulokset muodostuvat saatujen vastauksien analysoinnista. Avoimista kysy- myksistä saatua tietoa voidaan analysoida sisällönanalyysillä. Tuomen & Sarajärven (2018, 122) mukaan sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan aineisto tiiviimpään ja selkeämpään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Analyysi perustuu aineiston käsittelijän

loogiseen ajatteluun ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan osiin ja kootaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysin avulla saadaan selkeytettyä kerättyä aineistoa, joka mahdollistaa tutkimukselle myös luotettavia johtopäätöksiä.

Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseen prosessiin. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään niin, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäollennainen tieto pois. Redusointi voi olla aineiston tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Klusterointi tarkoittaa sitä, että samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään. Muodostuneista ryhmistä tehdään alaluokkia, jotka nimeään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelun tarkoituksena on tiivistää tutkimusaineistoa. Klusteroinnin jälkeen voidaan tehdä vielä abstrahointi, mikä tarkoittaa teoreettisten käsitteiden luomista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-126.)

Strukturoiduista kysymyksistä saadut vastaukset ovat helppo esittää lukijalle erilaisten tilastokuvioiden avulla. Heikkilä (2014, 149-150) toteaa, että oikein valitut kuviotyypit elävöittävät tutkimusraporttia. Kuviot myös herättävät lukijan mielenkiinnon sekä auttavat tulosten mielen painumisessa. Kuvioiden avulla esitetään yleensä tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia. Hirsjärvi ym. (2013, 263) muistuttavat tutkijaa siitä, että tutkijan pitää huolellisesti miettiä tekstin suhde kuvioihin toiston välttämiseksi.

Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2013, 231) ohjeistavat tutkimuksen lopuksi arvioimaan saatujen tuloksien luotettavuutta. Tutkimuksissa on hyvin tyypillistä, että sen luotettavuus sekä pätevyys vaihtelevat, vaikka tutkijan tavoitteena on aina pyrkiä mahdollisimman virheettömään tutkimukseen. Tutkija voi arvioida luotettavuutta reliaabelius- sekä validius käsitteiden avulla. Reliaabeliuksella tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta eli miten todennäköisesti muut tutkijat saavat saman tutkimustuloksen samasta aiheesta. Validiuksella tarkoitetaan toteutetun tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä tutkimuksen tavoitteeksi oli asetettu. Vilkkä (2007, 154) ohjeistaa tutkijaa olemaan rehellinen ja tuomaan esiin tutkimuksessa ilmenneet virheet. Määrällisessä tutkimuksessa esiintyy tyypillisesti käsittely-, mittaus-, kato- sekä otantavirheitä.

5.1.4 Kyselytutkimuksien toteutus

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtiin kaksi eri kyselytutkimusta, joista toinen kohdistettiin kouluikäisten urheilijoiden vanhemmille ja toinen valmentajille. Kyselylomakkeet testattiin koekyselyn avulla ennen varsinaisen tutkimusaineiston keräämistä. Koekyselyt kohdistettiin pienille ryhmille, jotka vastasivat tutkimukselle suunnattuja kohderyhmiä. Koekyselyjen avulla saatiin tietoa kyselyn toimivuudesta ja pystyttiin korjata havaitut virheet.

Ensimmäinen kyselytutkimus kohdistettiin kahdelle juoniori jalkapallojoukkueen pelaajien vanhemmille, jotka muodostivat tutkimuksen kokonaisotoksen. Tutkimusaineiston kerääminen

toteutettiin avoimilla- sekä monivalintakysymyksillä (Liite 2). Kysely lähetettiin sähköisesti Google Forms -kyselyohjelmalla saateteksteineen syksyllä 2018. Tutkimuksen tekijä arvioi, että sähköinen kysely on paras vaihtoehto aineistonkeräämiseen, koska kouluikäisten urheilijoiden vanhempien kokonaisotos ei ole tavoitettavissa samassa paikassa samaan aikaan. Kysely lähetettiin 73 henkilölle, joista palautui takaisin 29 kappaletta. Vastausprosentti oli 39,7 %.

Toinen kyselytutkimus lähetettiin juniori jalkapallojoukkueiden valmentajille. Tutkimusaineiston kerääminen toteutettiin avoimilla kysymyksillä (Liite 3), jotka lähetettiin saateteksteineen sähköpostinvälityksellä syksyllä 2018. Valmentajille suunnattu kysely toteutettiin myös sähköisesti, koska se on nopea ja helppo tapa kerätä aineistoa. Kysely lähetettiin kuudelle valmentajalle, joista palautui takaisin neljä. Vastausprosentti oli 66,7 %.

Molempien kyselyjen tavoitteena oli saada tietoa kouluikäisten urheilijoiden välipalatottumuksista. Valmentajille kohdistetun kyselyn tarkoituksena oli saada laajempi näkemys lasten välipalatottumuksista täydentämään vanhempien vastauksia. Kyselyssä huomioitiin myös vanhempien ja valmentajien toiveet välipalaturssille. Opinnäytetyön tuotoksena haluttiin järjestää välipalaturssi, joka palvelisi osallistujien tarpeita mahdollisimman hyvin.

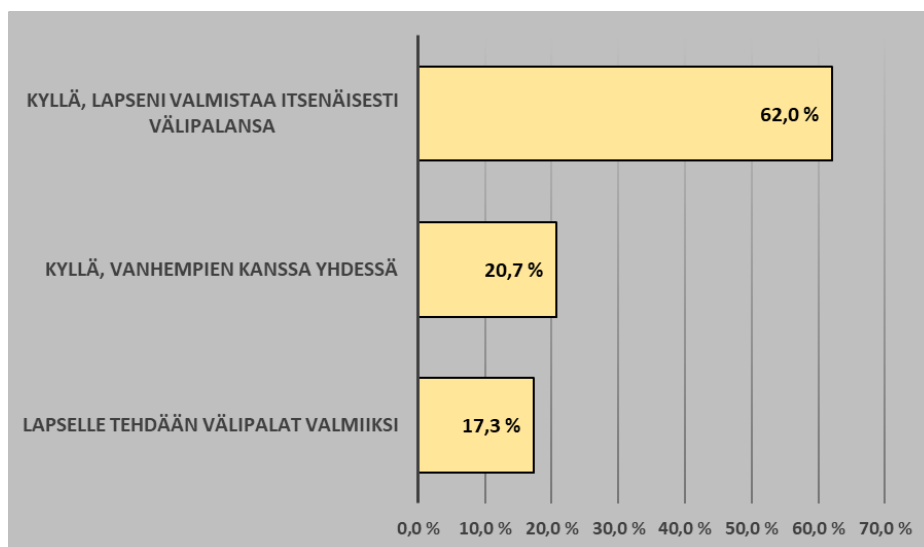
Kyselytutkimuksista saatuja vastauksia analysoitiin sanallisesti sekä päätuloksia havainnollistettiin myös pylväskuviodien avulla. Avoimista kysymyksistä saatuja vastauksia käsiteltiin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysissä vastaukset ainoastaan pelkistettiin eli redusoitiin. Tutkimuksen tekijä arvioi, että pelkistetyistä ilmauksista saadaan tutkimuksen kannalta olennaisin tieto esiin. Vanhemmille suunnatussa kyselyssä kysyttiin myös välipalaturssille osallistuvien nuorien urheilijoiden mahdollisia ruoka-aine rajoituksia. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää etukäteen mahdolliset ruoka-aine rajoitukset, että ohjaaja pystyi varmistamaan turvallisen välipalaturssin kaikille osallistujille. Kysymyksen vastaukset jätettiin tutkimustulosten analysoinnin ulkopuolelle.

5.1.5 Vanhemmille tehdyn kyselyn tulokset

Kyselytutkimuksen mukaan, melkein kaikkien vastanneiden lapset söivät välipalaa yksi tai kaksi kertaa päivässä. Yli puolet (58,6 %) vastaajista kertoi, että heidän lapset söivät välipalaa kerran päivässä. Reilu kolmannes (37,9 %) kaikista vastaajista kertoi, että heidän lapset söivät välipalaa kaksi kertaa päivässä. Vastauksien perusteella voidaan olettaa, että kouluikäiset urheilijat syövät lounaan ja päivällisen lisäksi välipaloja tarkoituksenmukaisesti täydentämään energiavarastoja. Jos välipalamäärät olisivat painottuneet 3-4 kertaan päivässä, voitaisiin tulkita, että välipaloilla korvataan pääaterioita. Ilander (2010, 151) vahvistaa, että urheilijan lapsen ateriaritmiin kuuluu aamupalan, lounaan ja päivällisen lisäksi 1-3 välipalaa.

Kyselytutkimuksen avoimen kysymyksen sisällönanalyysissä (Liite 4) ilmeni, että kouluikäiset urheilijat saivat välipaloilla viljatuotteista hitaasti sekä nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Kouluikäisten urheilijoiden välipaloihin väriä toivat pääasiassa erilaiset hedelmät, marjat sekä kasvikset. Banaani, mansikka ja kurkku nousivat esiin lasten suosikkeina. Välipaloilla proteiinin lähteenä käytettiin leikkeleitä, kanamunia ja erilaisia maitovalmisteita. Välipalojen valmistukseen käytettiin kovaa eläinrasvaa sisältäviä tuotteita, kuten rasvaista jogurttia sekä levitteeksi leivänpäälle valittiin voita tai Oivariinia. Vastauksien perusteella voidaan päätellä, että suurin osa kovasta rasvasta välipalaan saadaan rasvaisista maitovalmisteista. Lähes kolmasosa kaikista vastaajista mainitsi, että lasten välipalalähteenä kuuluivat myös välipalapatukat ja -keksit. Lisäksi käytössä oli erilaisia proteiinivalmisteita, jotka nostavat lapsille suositeltavaa proteiinin määrää huomattavasti. Ilanderin (2010, 63) mukaan kouluikäinen urheilija ei tarvitse proteiinivalmisteita, koska tarvittava proteiininmäärä saadaan monipuolisen ruoan mukana.

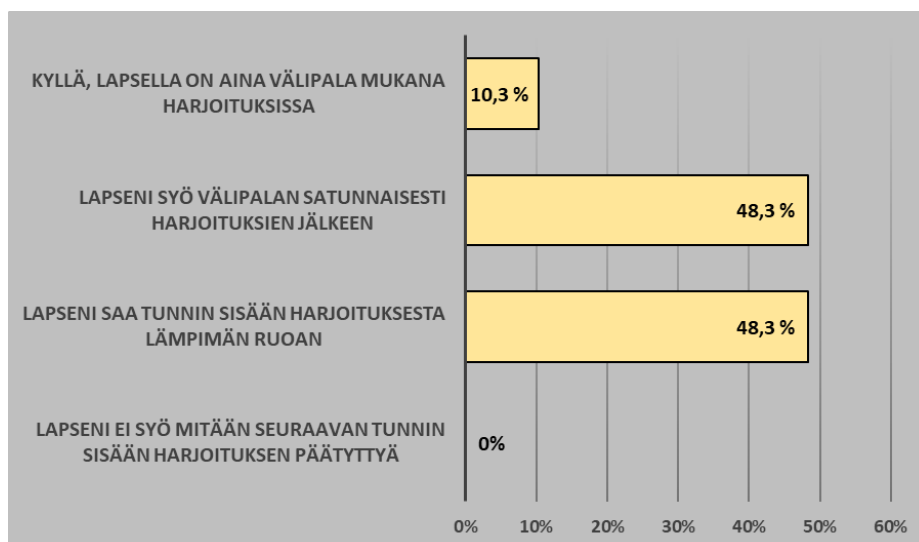
Kyselytutkimuksessa ilmeni, että kouluikäisistä urheilijoista 62 % valmisti itsenäisesti välipalansa. Vajaa puolet vastaajien lapsista valmistsivat välipalat vanhempien kanssa yhdessä tai välipalat olivat valmiina heidän saatavilla. Vastausjakauma on esitettyinä kuviossa 3.



Kuvio 3: Lasten osallistuminen välipalojen valmistukseen (n=29)

Vastauksista voidaan todeta, että 8-10-vuotiaat urheilijat ovat juuri siirtymässä siihen, että he ovat ottamassa enemmän vastuuta välipalojen valmistuksesta ja sen syömisestä (Kuvio 3). Kyselystä saatujen tulosten perusteella voidaan vahvistaa Ilanderin (2010, 17) näkemys, että 5-12-vuotiaita on hyvä ohjata terveellisiin ruokailutottumuksiin sekä välipalojen valmistukseen.

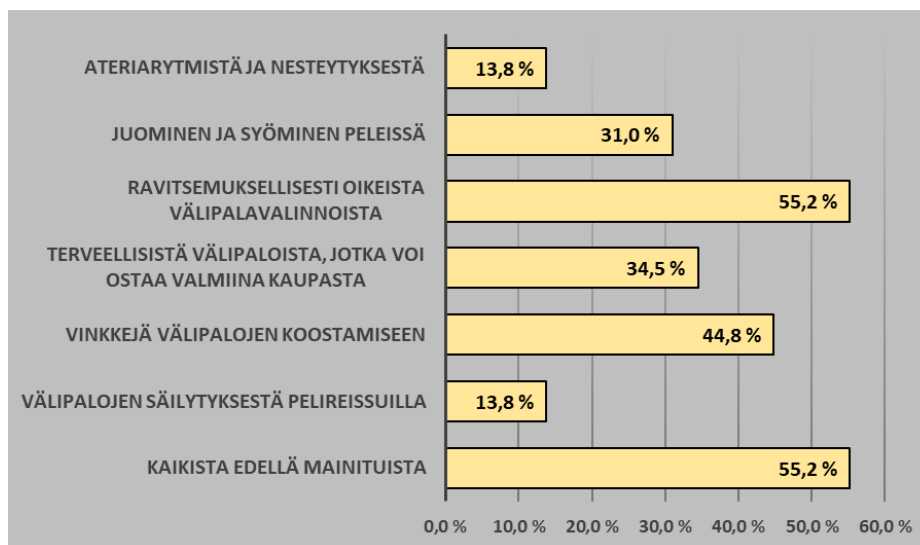
Kyselyssä selvitettiin myös kouluikäisten urheilijoiden ruokailutottumuksia harjoitusten jälkeen. Vastajat pystyivät valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon, joten vastauksien määrä on hieman suurempi. Ainoastaan joka kymmenes (10,3 %) vastaaja kertoi, että lapsella on aina välipalaa mukana harjoituksissa (Kuvio 4).



Kuvio 4: Lasten syöminen harjoitusten jälkeen (n=29)

Vastauksista voidaan tulkita, että kaikki kouluikäiset urheilijat syövät tunnin sisällä harjoituksen päätyttyä. Vajaa puolet kouluikäisistä urheilijoista söivät lämpimän ruoan tunnin sisällä harjoituksen päätyttyä eikä palauttavaa välipalaa tästä syystä välttämättä tarvita. Todennäköisesti kouluikäisellä urheilijalla on välipala mukana harjoituksissa niissä tilanteissa, kun lämmintä ateriaa ei ole saatavilla heti harjoitusten päätyttyä. (Kuvio 4). Ilanderin (2010, 175-176) mukaan kaikkien kouluikäisten urheilijoiden olisi hyvä syödä pientä välipalaa heti harjoituksen päätyttyä, koska edellisestä ruokailusta on saattanut kulu siinä vaiheessa jo useita tunteja.

Vanhempien mielestä välipalukurssilla olisi tärkeää ohjeistaa kouluikäisiä urheilijoita ravitsemuksellisesti oikeisiin välipalavalintoihin. Peräti yli puolet (55,2 %) piti tätä vaihtoehtoa suosituimpana (Kuvio 5). Kysymyksessä oli mahdollisuus valita useampia vastaustavaihtoehtoja.



Kuvio 5: Vanhempien toiveet välipalakurssin sisältöön (n=29)

Tämän kysymyksen tavoitteena oli tuottaa tietoa välipalakurssin ohjaajalle, mitä asioita olisi hyvä sisällyttää välipalakurssin teoriaosuuteen. Vastausjakaumasta on vaikea nostaa esille tärkeimpiä aiheita, koska vastaajille annettiin mahdollisuus valita vastausvaihtoehto ”kaikista edellä mainituista”. Tämä vaihtoehto sai kannatusta myös 55,2 % kaikista annetuista vaihtoehdoista (Kuvio 5).

Välipalakursseja on tarkoitus järjestää lisää tämän opinnäytetyön pohjalta, joten kyselytutkimuksessa kartoitettiin vanhempien maksuvalmiutta välipalakurssista. Eniten kannatusta tuli 15,00 € hintavaihtoehtoon, sillä noin puolet (44,8 %) vastanneista valitsi sen sopivammaksi hinnaksi. Myös 20,00 € hintavaihtoehto tuli hyvin tasoihin 15,00 € hinnan kanssa, koska siihen päätyi reilu kolmannes (37,9 %) kaikista vastanneista. Loput vastanneista (17,3 %) olisivat valmiita maksamaan välipalakurssista 10,00 €. Kyselytutkimuksessa ei saatu vastauksia 25,00 € tai 30,00 € hintavaihtoehtoihin. Välipalakurssin ohjaajan näkökulmasta hinnoittelu tulee kaikkien kulujen kanssa painottumaan 20,00 euroon. Näkemys perustuu muun muassa järjestettyjen välipalakurssien aikana arvioituihin raaka-aineiden määriin sekä niiden hintoihin.

Vanhempien odotuksia ja toiveita analysoitiin sisällönanalyysin (Liite 4) avulla. Odotukset ja toiveet välipalakurssilta kohdistuivat siihen, että lapset oppivat ymmärtämään terveellisen välipalan kriteerit. Lisäksi toivottiin, että lapset pääsevät mukaan työskentelyyn ja oppivat valmistamaan välipaloja itsenäisesti. Kyselyn mukaan vanhempia mietitytti, mikä on sopiva proteiinin määrä kouluikäisellä urheilijalla. Vanhempien toivomuksena nousi esille myös riittävän ja monipuolisen syömisen korostaminen.

5.1.6 Valmentajille tehdyn kyselyn tulokset

Valmentajille kohdistetussa kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä ja niistä saadut vastaukset analysoitiin sisällönanalyysin (Liite 5) avulla. Valmentajien mukaan lasten välipalat

koostuivat pääasiassa leivistä, hedelmistä, pähkinöistä ja erilaisista välipalatuotteista. Kyse-lyistä saadut vastaukset osoittavat, että vanhemmilla ja valmentajilla oli samanlainen näke-mys lasten välipalojen sisällöstä. Valmentajat nostivat myös esille, että välipaloja pidetään mukana ainoastaan jalkapalloturnauksissa eikä välipaloja syödä harjoitusten päätyttyä. Tä-män asian vahvistavat myös vanhemmilta saadut tutkimustulokset, sillä ainoastaan kymme-nesosa (10,3 %) vanhemmista kertoi, että lapsella on aina mukana harjoituksissa välipalaa.

Valmentajien vastauksien perusteella, kouluikäisten urheilijoiden välipaloista löytyy sokeria: ”Tämä on lähinnä koskenut joidenkin merkkien välipalakeksejä tai myslipatukoita, joissa on sokeria vähän turhan runsaasti” yksi valmentajista kertoi. Tuloksista voidaan päätellä, että ohjeistusta tarvittaisiin terveellisempien välipalakeksien ja myslipatukoiden valintaan, joita kouluikäiset urheilijat voisivat ottaa mukaan turnauksiin. Ilander (2010, 208-209) on ohjeista-nut, että välipalakeksit sekä myslipatukat voivat olla osa välipalokokonaisuutta täydentämään energiavarastoja turnauksissa. Valmentajien näkemysten mukaan yksi ongelmakohtista on myös ruoan huono laatu. Tätä näkemystä vahvistaa vanhemmilta saatu vastaus välipalan sisäl-löstä: ”Yleensä leipä, joskus kiireessä saattaa olla pelkkä välipalakeksi”. Lisäksi ruokailuja saatetaan korvata välipaloilla, mikä ei ole tarkoituksenmukaista.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että pelaajia ohjeistetaan ja kannustetaan juomaan vettä har-joitusten sekä pelien yhteydessä. Syömisen osalta valmentajat ovat painottaneet monipuoli-sen ruokailun tärkeyttä, joka sisältää laadukkaita hiilihydraatin lähteitä. Erityisesti valmenta-jat ovat painottaneet sitä, että makeat välipalat eivät kuulu nuoren urheilijan ravitsemuk-seen. Lisäksi valmentajat ovat kannustaneet nuoria urheilijoita syömään mahdollisimman pian harjoitusten tai turnauksien päätyttyä.

Valmentajien näkemysten mukaan kouluikäisillä urheilijoilla on kohtuullinen tietämys terveel-lisistä välipaloista: ”Toki tietämystä olisi hyvä saada lisää ja kaikki missä lukee välipala ei välttämättä ole siihen tilanteeseen sopivaa” yksi valmentajista kertoi. Tutkimustuloksista voi-daan päätellä, että lasten välipalatottumukseen vaikuttaa myös perheiden sitoutuneisuus. Van-hemmat tekevät ruokavalinnat kaupassa, joten on tärkeää, että vanhemmat tiedostavat ruoan olevan yksi tärkeä osa-alue onnistuneessa harjoituksessa tai turnauksessa.

Valmentajat toivoivat välipalukurssilla selvennystä lapsille siihen, miksi sokerisia välipaloja ei suositella ennen liikuntasuoritusta. Tutkimustuloksista voidaan analysoida, että valmentajien mielestä olisi tärkeää tuoda esille, miten tutuista raaka-aineista saadaan laadukas välipala eikä jalostettuja välipalatuotteita kouluikäinen urheilija tarvitse. Valmentajien mukaan tär-keää olisi keskittyä myös siihen, miten syödään ja juodaan turnauksissa sekä ennen ja jälkeen harjoitusten. Lisäksi mainittiin näitä kaikkia yhdistävä asia eli ruokailujen tärkeyden korosta-minen ja suunnitelmallisuus.

5.2 Toteutusvaihe

Toteutusvaihe koostui kahdesta eri välipalakurssista, jotka järjestettiin kahdelle eri jalkapalloseuran juniorijoukkueelle. Välipalakurssiin kuului teoriaosuuden lisäksi toiminnallinen osuus keittiössä, missä osallistujat pääsivät opettelemaan terveellisten välipalojen valmistusta. Toteutusvaiheessa tuodaan esille myös välipalakursseilla käytetyt ohjaussuunnitelmat, jotka tukevat opinnäytetyöntekijää välipalakurssien ohjaamisessa. Molempien järjestettyjen välipalakurssien pohjalta laadittiin myös uusi ohjaussuunnitelma välipalakurssin jatkokehitykseen. Lisäksi analysoidaan välipalakursseilta saadut palautteet.

5.2.1 1. Välipalakurssin toteutus

Välipalakurssille laadittiin ohjaussuunnitelma (Liite 6), jonka avulla ensimmäinen välipalakurssi toteutettiin. Kalliola ym. (2010, 85-86) ohjeistivat, että ohjaustapahtuman suunnittelun apuna on hyvä käyttää valmista kaavakepohjaa. Ohjaussuunnitelman kaavakepohjaan kirjattiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: mitä tehdään, miksi tehdään, paljonko varataan aikaa eri ohjaustilanteisiin sekä mitä eri välineitä ohjaustilanteissa tarvitaan.

Ensimmäinen välipalakurssi järjestettiin Nurmijärven Jalkapalloseuran juniorijoukkueelle, jonka pelaajat olivat 8-9-vuotiaita tyttöjä. Kurssi toteutettiin 5.9.2018 klo 18.00 - 20.00 ravintola BarLaurean tiloissa Laurea-ammattikorkeakoulussa. Kurssille osallistui 21 kouluikäistä urheilijaa. Valmentajat sekä huoltajat mukaan laskettuna ensimmäisessä toteutuksessa osallistujia oli yhteensä 31.

Välipalakurssit alkoivat ohjaajan sekä välipalakurssin ohjelman esittelyllä. Tärkeää on, että kurssilaiset tietävät mitä tullaan tekemään ja oppivat tuntemaan ohjaajan. Esittelyssä painotettiin ohjaajan urheilutaustaa, jonka tarkoituksena oli lisätä lasten mielenkiintoa aiheeseen. Kalliola ym. (2010, 88-89) totesivat, että aloituksessa on tärkeää herättää osallistujien mielenkiinto. Mielenkiinnon herättämisessä toimivat parhaiten osallistujille tutut asiat.

Esittelyjen jälkeen oli vuorossa teoriaosuus. Teoriaosuuden havainnollistamismateriaalina käytettiin PowerPoint-esitystä, joka havainnollisti ohjaajan opetusta. Esitys rakennettiin välipalaoppaan (Liite 1) otsikoista sekä kuvista. PowerPoint-esitys pidettiin selkeänä, missä huomiointiin kohderyhmän taidot käsitellä sekä vastaanottaa tietoa. Kupias & Koski (2012, 67-77) painottivat hyvän diaesityksen tukevan luentoa, mutta ei ole esityksen pääosassa. Hyvin suunniteltu diaesitys ei ole täynnä tekstiä, vaan diat jättävät tilaa ja laittavat osallistujat myös ajattelemaan itse.

Teoriaosuuden aiheena oli urheilijan kehityskolmio, joka koostuu urheilijan peruspilareista: harjoittelusta, levosta ja ravinnosta. Esityksessä korostettiin riittävän ja monipuolisen syömissen tärkeyttä osana aktiivista liikuntaa. Ohjauksessa tutustuttiin myös ateriarytmiin, josta on

tärkeää pitää kiinni lepopäivinäkin. Lisäksi tutustuttiin ruokakolmioon ja opeteltiin tulkitsemaan sitä yhdessä.

Kouluikäisille urheilijoille ohjeistettiin, että ruokavalion perusta koostuu hedelmistä, marjoista ja kasviksista. Teoriaosuuden aikana kannustettiin tekemään mahdollisimman värikkäitä välipaloja. Lisäksi ohjeistettiin syömään laadukkaita hiilihydraatteja ja valitsemaan niitä jokaiselle aterialle. Hiilihydraattien tärkeyttä perusteltiin sillä, että ilman niitä ei jaksa harjoitella. Tämä näkemys perustuu Ilanderin (2010, 58) toteamukseen, että hiilihydraatit lukeutuvat urheilijan tärkeimmiksi ravintoaineiksi. Teoriaosuudessa opeteltiin myös suosimaan pehmeää rasvaa ja tutustuttiin kuvien avulla erilaisiin pehmeän rasvan lähteisiin. Proteiinin osalta kouluikäisiä urheilijoita ohjeistettiin jättämään ruokavaliosta pois kaikki proteiinivalmisteet ja syömään monipuolisesti ruokakolmion mukaan. Lisäksi muistutettiin riittävästä veden juomisesta sekä kehoitettiin myös pakkaamaan koulureppuun 0,5 litran vesipullo.

Teoriaosuuden lopussa ohjeistettiin, miten syödään sekä juodaan ennen ja jälkeen harjoitusten. Lisäksi ohjaustuokiossa käytiin läpi erilaisia välipalavaihtoehtoja, jotka voidaan ottaa mukaan turnauksiin. Ohjaustuokiossa korostettiin turnauspäivien ruokailujen suunnitelmallisuutta sekä ohjeistettiin miten eväät säilyvät kentänlaidalla. Havainnollistamismateriaalina esityksessä käytettiin juomapulloa, eväsrasiaa ja ruokatermosta. Tämän lisäksi teoriaosuutta havainnollistettiin laadukkaalla välipalapatukalla, joka on hyvä vaihtoehto turnauksiin mukaan täydentämään energiansaantia. Välipalapatukassa oli huomioitu, että se sisältää laadukasta hiilihydraattia ja siinä ei ole lisättyä sokeria. Teoriaosuuden aiheet pohjautuivat teoriaviitekehyksen lisäksi kyselytutkimuksissa nousseisiin toiveisiin sekä tarpeisiin. Kyselytutkimuksista saadut vastaukset olivat analysoitu luvuissa 5.1.5 ja 5.1.6.

Teoriaosuuden jälkeen ohjaustuokio jatkui keittiössä, missä valmistettiin ryhmissä kolmella eri pisteellä yhteistyökumppaneiden lahjoittamista raaka-aineista sekä tuotteista välipaloja. Ensimmäisellä pisteellä tehtiin mehulingolla tuoremehuja kasviksista sekä hedelmistä. Toisella pisteellä opeteltiin valmistamaan tuorepuuroja vähärasvaiseen luonnonjogurttiin sekä tutustuttiin ravitsemuksellisesti oikeanlaisiin muroihin sekä myslisiin. Viimeisellä pisteellä osallistujat saivat täyttää täysjyvärieskoja mieleisillään täytteillä. Rieskojen täytteenä käytettiin muun muassa erilaisia kasviksia, avokadoa, raejuustoa sekä kalkkuna- ja juustosiivuja.





Välipalakurssin toiminnallisen osuuden jälkeen lapsien valmistamia välipaloja opeteltiin analysoimaan ruokakolmion avulla. Tarkoituksena oli kerrata teoriaosuuden aikana opittuja asioita ja todeta, että välipalat ovat ravitsemuksellisesti oikein valmistettu. Kalliola ym. (2010, 90) kehittivät ohjaustuokion lopetusvaiheessa kokoamaan ryhmän yhteen ja kertaamaan ohjaustuokion keskeisimpiä asioita. Tämän jälkeen osallistujat saivat syödä valmistamansa välipalan. Ruokailun jälkeen kaikille osallistujille jaettiin palautelomakkeet. Palautteen kerääminen on tärkeää ohjaustapahtuman kehittämisen sekä ohjaajan kehittymisen näkökulmasta

(Kalliola ym. 2010, 90-91). Täytettyä palautelomaketta vastaan osallistujat saivat palkinnoksi välipalakassit kurssille osallistumisesta. Välipalakassit sisälsivät yhteistyökumppaneiden lahjoittamia tuotteita sekä ohjaajan laatiman välipalaoppaan (Liite 1), joiden avulla kouluikäiset urheilijat pääsivät alkuun terveellisten välipalojen valmistuksessa. Välipalakassin tarkoituksena oli motivoida nuoria urheilijoita jatkamaan kotona terveellisten välipalojen valmistusta hyödyntäen välipalukurssilta saatua tietoa sekä käytännönsaamista.

5.2.2 1. Välipalakurssin palautteet

Välipalakurssin palautteiden keräämiseen suunniteltiin palautelomake (Liite 9). Palautelomakkeessa oli neljä väittämää, joita osallistujien piti arvioida hymiöasteikon mukaan. Väittämät perustuivat välipalakurssin tavoitteisiin. Hymiöitä käytettiin palautelomakkeessa niiden helpon ymmärrettävyyden vuoksi. Kupias & Koski (2012, 182) kirjoittivat, että palautelomakkeen suunnittelussa on hyvä huomioida ohjaustapahtumalle asetetut tavoitteet. Palautelomakkeessa oli myös mahdollisuus jättää avointa palautetta ohjaajalle. Avoimen palautteen tavoitteena oli saada spontaaneja mielipiteitä siitä, miten ohjaaja oli onnistunut välipalakurssin järjestämisessä ja oliko kouluikäisille urheilijoille järjestetty välipalakurssi hyödyllinen.

Palautelomakkeeseen vastasi yhteensä 31 henkilöä. Palautetta saatiin kouluikäisten urheilijoiden lisäksi heidän vanhemmilta sekä joukkueen valmentajilta, jotka olivat mukana välipalakurssilla. Ensimmäisen välipalakurssin palautejakauma on kuvattuna taulukossa 1.

					Yhteensä
Välipalaohjaus oli mielenkiintoinen	31				31
Sain motivaatiota terveelliseen syömiseen	23	8			31
Koin oppineeni jotain uutta	26	4	1		31
Voisin osallistua uudestaan	27	4			31

Taulukko 1: Ensimmäisen välipalakurssin palautejakauma

Palautteen perusteella voidaan todeta, että kurssi oli onnistunut. Negatiivisimmat hymiöt jätettiin lähes käyttämättä. Palautteen mukaan erityisesti välipalaohjausta pidettiin mielenkiintoisena. Palautteen perusteella osallistujat tarvitsivat hieman enemmän kannustusta terveelliseen syömiseen, että heille tulisi enemmän motivaatiota syödä ravitsemussuosituksien mukaisesti. (Taulukko 1.)

Kouluikäisten jalkapalloilijoiden avoimen palautteen perusteella välipalakurssilla oli kivaa. Toivottiin, että välipalakursseja järjestettäisiin lisää. Heidän mielestä kurssilla oli kiva tehdä

välipaloja yhdessä kavereiden kanssa. Valmentajien ja vanhempien mielestä materiaali oli hyvin tehty tytöille sopivaksi ja esitys oli innostava sekä mielenkiintoinen. Palautteista nousi myös esille, että ohjaajalla oli hieno ote lapsiryhmään.

5.2.3 2. Välipalakurssin toteutus

Toinen välipalakurssi järjestettiin kolme viikkoa myöhemmin, että ohjaajalle jäi aikaa tehdä tarvittavat kehitystoimenpiteet ohjaussuunnitelmaan ensimmäisen toteutuksen pohjalta. Ohjaussuunnitelmaan tehtiin pieniä aikataulumuutoksia ja kehitettiin oppimistehtävä (Liite 10), jonka tarkoituksena oli tiivistää välipalakurssilla opittuja asioita. Ohjaajan tavoitteena oli koella erilaisia oppimismenetelmiä, että hän löytäisi sopivimman menetelmän välipalakurssin jatkokehitykseen. Toinen välipalakurssi toteutettiin uudistetulla ohjaussuunnitelmalla, joka on liitteestä 7.

Toinen välipalakurssi järjestettiin Espoon FC Kasiysin juniorijoukkueelle, jonka pelaajat olivat 9-10-vuotiaita tyttöjä. Joukkue osoitti kiinnostuksen välipalakurssia kohtaan ja esittivät toiveen, että haluaisivat osallistua myös välipalakurssin testivaiheeseen. FC Kasiysin juniorijoukkueelle järjestettiin välipalakurssi 26.9.2018 klo 17.00 - 19.00 ravintola BarLaurean tiloissa Laurea-ammattikorkeakoulussa. Kurssille osallistui 21 kouluikäistä urheilijaa. Valmentajat sekä huoltajat mukaan laskettuna osallistujia oli yhteensä toisessa toteutuksessa 24.

Toisen toteutuksen ohjelma pidettiin samana, koska se todettiin toimivaksi ensimmäisen välipalakurssin pohjalta. Välipalakurssi alkoi teoriaosuudella, missä käytiin läpi kouluikäisen urheilijan terveellisen arkiruokailun periaatteita painottuen välipaloihin. Ohjaajan opetusta tuki PowerPoint- esitys, joka koostui välipalaoppaan (Liite 1) otsikoista sekä kuvista. Ohjaustuokiossa huomioitiin ensimmäiseltä välipalakurssilta saadut palautteet. Ensimmäisen toteutuksen palautteiden perusteella pitäisi lisätä osallistujien motivaatiota terveelliseen syömiseen. Ohjaaja pyrki lisäämään motivaatiota esimerkiksi teoriaosuuden aikana tuomalla esille enemmän, miksi sokeriset välipalat eivät sovellu kouluikäiselle urheilijalle energian lähteeksi.





Teoriaosuuden jälkeen siirryttiin keittiöön, missä valmistettiin ryhmissä kolmella eri pisteelle välipaloja yhteistyökumppaneiden tarjoamista raaka-aineista sekä tuotteista. Toisessa toteutuksessa valmistettiin samat välipalatuotteet kuin ensimmäisellä kerralla. Kouluikäiset urheilijat pääsivät valmistamaan mehulingolla kasviksista ja hedelmistä tuoremehua, täyttämään täysjyvärieskoja sekä opettelemaan tuorepuuron valmistusta. Välipalojen valmistuspisteet toteutettiin ensimmäisen välipalakurssin pohjalta ajallisesti yhtä pitkiksi, joten toiminnallinen osuus keittiössä eteni sujuvasti.

Toiminnallisen osuuden jälkeen osallistujat saivat syödä valmistamansa välipalat. Kurssin päätteeksi kokeiltiin uutta oppimismenetelmää, jonka tarkoituksena oli kerrata välipalakurssin tärkeimmät asiat. Välipaloja ei enää analysoitu ruokakolmion avulla, koska tilalle oli

kehitetty kirjallinen oppimistehtävä (Liite 10). Oppimistehtävä oli välipalakurssin ohjaajan itse laatima ja tehtävä perustui teoriaosuuden aikana käsiteltäviin aiheisiin. Kirjallisen tehtävän oikeat vastaukset käytiin välipalakurssilla läpi ohjaajan johdolla. Välipalakurssi päätettiin palautelomakkeiden jakoon. Täytettyä palautelomaketta vastaan osallistujat saivat palkinnoksi välipalakassit kurssille osallistumisesta. Välipalakassit sisälsivät yhteistyökumppaneiden lahjoittamia tuotteita sekä ohjaajan laatiman välipalaoppaan, joiden avulla kouluikäiset urheilijat pääsevät alkuun terveellisten välipalojen valmistuksessa. Välipalakassin tarkoituksena oli motivoida nuoria urheilijoita jatkamaan kotona terveellisten välipalojen valmistusta hyödyntäen välipalakurssilta saatua tietoa sekä käytännönsaamista.

5.2.4 2. Välipalakurssin palautteet

Toisessa toteutuksessa käytettiin samaa palautelomaketta (Liite 9), missä oli 4 väittämää, joita osallistujien piti arvioida hymiöasteikon mukaan. Palautelomakkeessa oli myös mahdollisuus avoimeen palautteeseen ohjaajalle. Palautelomake jaettiin kaikille 24 osallistujalle ja niistä palautui takaisin 22 kappaletta. Melkein kaikki saaduista palautteista oli kouluikäisiltä urheilijoilta (Taulukko 2).

					Yhteensä
Välipalaohjaus oli mielenkiintoinen	20	2			22
Sain motivaatiota terveelliseen syömiseen	20	2			22
Koin oppineeni jotain uutta	20	2			22
Voisin osallistua uudestaan	20	2			22

Taulukko 2: Toisen välipalakurssin palautejakauma

Palautteen perusteella voidaan todeta, että toinen ohjaustapahtuma oli kehittynyt eteenpäin. Vastauksien pääpaino oli selkeästi palautelomakkeen iloisimman hymiön puolella. Palautteesta voidaan päätellä myös, että osallistujat ovat saaneet enemmän motivaatiota terveelliseen syömiseen kuin ensimmäisessä toteutuksessa ollut ryhmä. (Taulukko 2.)

Kouluikäisten jalkapalloilijoiden avoimen palautteen perusteella välipalakurssilla oli opettavaista sekä kivaa. Avoimissa palautteissa toivottiin myös, että kurseja järjestettäisiin lisää. Tämä näkyi myös suullisessa palautteessa, mitä lapset totesivat kurssin päättyttyä: ”Voisinko tulla ensi viikolla uudestaan?” sekä ” En haluaisi vielä lähteä kotiin”.

5.2.5 Ohjaussuunnitelma seuraavaan toteutukseen

Molempien järjestettyjen välipalakurssien pohjalta kehitettiin uusi ohjaussuunnitelma (Liite 8). Ohjaussuunnitelmaan tehdyt muutokset perustuivat ohjaajan tekemiin havaintoihin sekä kokemuksiin. Uutta ohjaussuunnitelmaa voidaan käyttää välipalakurssin jatkokehityksessä. Lisäksi sitä voidaan käyttää apuna vastaavanlaisten ohjaustapahtumien suunnittelussa tai toteutuksissa.

Välipalakursseilla kokeiltiin kahta eri oppimismenetelmää, joiden tarkoituksena oli tiivistää kurssilla opittuja asioita. Ohjaajan tavoitteena oli kokeilla erilaisia oppimismenetelmiä, että hän löytäisi sopivimman menetelmän välipalakurssin jatkokehitykseen. Ensimmäisessä toteutuksessa välipalat analysoitiin ohjaajan johdolla ruokakolmiota apuna käyttäen. Toisessa toteutuksessa kokeiltiin kirjallista tehtävää (Liite 10). Järjestettyjen välipalakurssien pohjalta voidaan todeta, että 8-10-vuotiaat lapset jaksavat keskittyä enintään puolituntia teoriapainotteiseen osuuteen. Toiminnallisen osuuden jälkeen lasten huomio keskittymistä vaativiin tehtäviin oli vaikea saada. Tästä syystä seuraavaan ohjaussuunnitelmaan suunniteltiin leikkimielinen kilpailu kokoamaan välipalakurssin tärkeimpiä asioita. Leikkimielinen kilpailu voisi olla bingo, joka voitaisiin tehdä toisella toteutuskerralla käytetyn oppimistehtävän (Liite 10) kysymyksen pohjalta. Kalliola ym. (2010, 90-91) vahvistavat, että lapsille asiat jäävät paremmin mieleen, jos uusien asioiden kertaaminen tapahtuisi toiminnallisesti.

Uuteen ohjaussuunnitelma ei tehty muita muutoksia, koska välipalakurssin muu toiminta ja tarvittavat välineet todettiin toimiviksi. Molemmat välipalakurssit pysyivät kokonaisuudessaan hyvin aikataulussa, koska välipalakurssit päättyivät noin 10 minuuttia suunniteltua aikataulua aikaisemmin. Ohjaaja kuitenkin arvioi, että uuteen ohjaussuunnitelmaan on hyvä jättää liikumavaraa. Näkemys perustui siihen, että toinen välipalakurssille osallistuneista ryhmistä esitti enemmän kysymyksiä sekä ilmaisi mielipiteitä teoriaosuuden aikana, joten tärkeää on varata aikaa tilanteisiin, joita ei pystytä etukäteen ennakoimaan.

6 Johtopäätökset

Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa välipalakurssi kouluikäisille urheilijoille, jonka kohde-ryhmä oli rajattu 8-10-vuotiaisiin urheilijoihin. Välipalakurssin tarkoituksena oli ohjata kouluikäisiä urheilijoita valitsemaan terveellisiä välipaloja sekä ottamaan itsenäisesti vastuuta välipalojen valmistuksesta. Välipalakurssi testattiin syyskuussa 2018 ja kurssi järjestettiin kahdelle eri jalkapalloseuran juniorijoukkueelle. Teoreettinen viitekehys nuoren urheilijan ravitsemuksesta sekä ohjaustapahtuman järjestämisestä tuki koko opinnäytetyöprosessia ja auttoi pääsemään johdannossa asetettuihin tavoitteisiin. Tavoitteiden täyttymistä vahvisti välipalakursseilta saatu positiivinen palaute osallistujilta, valmentajilta sekä kouluikäisten urheilijoiden vanhemmilta.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin toimeksiantajana toimineen Nurmijärven Jalkapalloseuran ja FC Kasiysin juniorijoukkueille välipalakurssit. Välipalakurssit sisälsivät välipalaoppaan ja ohjaussuunnitelman. Välipalaopas jaettiin kaikki osallistujille ja sen tarkoituksena oli motivoida nuoria urheilijoita hyödyntämään välipalakurssilta saatuja oppeja sekä kannustaa heitä terveellisen ravitsemuksen pariin. Ohjaussuunnitelmat tukivat opinnäytetyöntekijää välipalakurssien ohjaamisessa sekä vahvistivat sitä, miten tärkeää suunnitelmallisuus on onnistuneessa ohjaustapatumassa.

Kyselytutkimuksista analysoidut vastaukset ovat suuntaa antavia kouluikäisten urheilijoiden välipalatottumuksista. Kyselytutkimuksista saadut tulokset eivät ole yleistettävissä, koska kyselyjen otos kohdistettiin pieneen ennalta valittuun ryhmään ja vastausprosentti jäi suhteellisen pieneksi. Kyselytutkimuksien vastaukset antoivat kuitenkin hyödyllistä tietoa välipalakurssin suunnitteluun ja ne auttoivat pääsemään johdannossa asetettuihin tavoitteisiin. Kyselytutkimuksista saadut tulokset palvelevat myös välipalakurssin jatkokehitystä ja antavat mielenkiintoista tietoa kouluikäisten urheilijoiden välipalatottumuksista kiinnostuneille.

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ja välipalaopas tukevat tämän opinnäytetyön hyödynnettävyyttä yleisesti kouluikäisen urheilijan ravitsemuskasvatuksessa. Järjestettyjen välipalakurssien pohjalta kehitettyä uutta ohjaussuunnitelmaa voidaan hyödyntää vastaavallisissa ohjaustapahtumien suunnittelussa ja toteutuksissa. Lisäksi opinnäytetyöntekijän tavoitteena on jatkaa tämän toiminnallisen opinnäytetyön pohjalta välipalakurssien järjestämistä nuorille urheilijoille. Välipalakurssi ei sidoksissa ainoastaan jalkapalloilijoihin, vaan tarkoituksena on järjestää kurseja kaikille kouluikäisille urheilijoille lajista riippumatta. Tämä opinnäytetyö antoi hyvät valmiudet viedä kurssia eteenpäin ja vahvisti tekijän ohjaustaitoja sekä asiantuntijuutta kouluikäisen urheilijan ravitsemuksesta.

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Tammi.

Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus. Tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus. Eväät energiseen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Nord Print.

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro.

Moritz, S. 2005. Service Design: Practical access to an evolving field. Köln: Köln International School of Design.

Nilsen, R. 2012. Paremmaksi puhujaksi. Luontevan esiintyjän opas. Hämeenlinna: Karisto.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3 - 4 painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016. Syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2. korjattu painos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Ylikoski, T. 2001. Unohtuiko asiakas? Toinen uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Sähköiset

HK. 2018. Liikkuvan lapsen ravinto-opas. Luettu 30.7.2018
https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/09/hk_liikkuvan_lapsen_ravinto_opas_a6_v2_lowres.pdf

Marttajärjestö. 2018. Paikoillanne, valmiina, keittiöön. Välipalaopas nuorille urheilijoille. Luettu 2.8.2018
https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2018/01/paikoillanne_valipalaopas.pdf

Nurmijärven Jalkapalloseura. 2018. Seura. Luettu 23.20.2018
<https://www.njs.fi/seura/>

Roberts Berrie 2018a. Tietoa yrityksestä. Luettu 21.9.2018
<https://robertsberrie.com/fi/roberts/tietoa-yrityksesta/>

Roberts Berrie 2018b. Berrie Villimustikka. Luettu 21.9.2018
<https://robertsberrie.com/fi/kauppa/supermarjat/222548-berrie-villimustikka-12-pack/>

Rowland T. 2011. Fluid replacement requirements for child athletes. Luettu 25.7.2018
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21425887>

Saarioinen. 2018. Kunnon ruokaa. Nuoren urheilijan välipalaopas. Luettu 4.8.2018
https://www.saarioinen.fi/globalassets/liitetiedostot-pdf-t-yms/saarioinen_sul_nuoren_urheilijan_opas_web.pdf

Terve urheilija. 2018. Kymppiympyrä. Energiaravintoaineet. Luettu 11.9.2018
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseemus/energiaravintoaineet>

Kuviot

Kuvio 1: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19)	9
Kuvio 2: Välipalavaihtoehtoja kilpailuihin tai turnauksiin (Ilander 2010, 208-209)	18
Kuvio 3: Lasten osallistuminen välipalojen valmistukseen (n=29).....	31
Kuvio 4: Lasten syöminen harjoitusten jälkeen (n=29).....	32
Kuvio 5: Vanhempien toiveet välipalakurssin sisältöön (n=29).....	33

Taulukot

Taulukko 1: Ensimmäisen välipalakurssin palautejakauma.....	37
Taulukko 2: Toisen välipalakurssin palautejakauma.....	39

Liitteet

Liite 1: Välipalaopas.....	46
Liite 2: Kysely vanhemmille.....	52
Liite 3: Kysely valmentajille	55
Liite 4: Vanhemmilta saadun aineiston redusointi	56
Liite 5: Valmentajilta saadun aineiston redusointi	58
Liite 6: 1. Ohjaussuunnitelma	61
Liite 7: 2. Ohjaussuunnitelma	62
Liite 8: 3. Ohjaussuunnitelma	63
Liite 9: Palautekysely	64
Liite 10: Oppimistehtävä	65

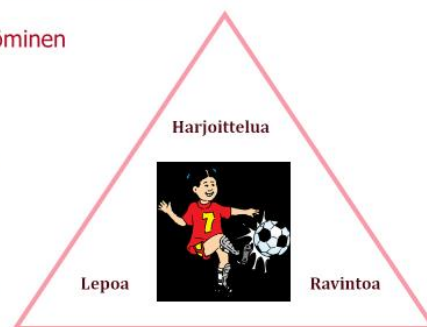
Liite 1: Välipalaopas



Urheilija tarvitsee kehittyäkseen harjoittelua, lepoa ja ravintoa

Riittävä ja monipuolinen syöminen

- Auttaa pysymään terveenä
- Parantaa koulumenestystä
- Harjoitukset sujuvat paremmin
- Motivaatio säilyy
- Kehityt urheilijana
- Energiaa riittää palautumiseen
- Mahdollisuus menestyä!



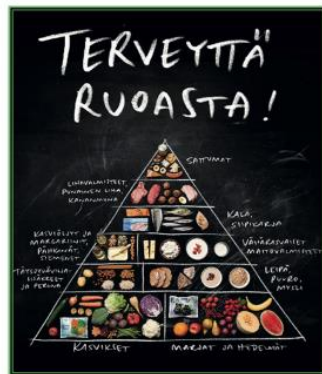
Urheilijalle sopii tiheä ateriarytmi



- Syö 5 – 6 kertaa päivässä
- 3 tunnin välein

- ✓ Jos päivän aikana on useita pelejä, ovat edellisen päivän ruokailut sekä pelipäivän aamiainen erityisen tärkeitä
- ✓ Pelipäivien eväät sekä juomat kannattaa suunnitella valmiiksi edellisenä päivänä

Ruokakolmio auttaa välipalojen suunnittelussa



- Kolmion alaosassa olevat tuotteet ovat ruokavalion perusta, jota täydennetään seuraavista kerroksista
- Kolmion huipulla olevat tuotteet eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon

✓ Vertaile omaa välipalaasi sekä lämpimiä aterioidesi ruokakolmioon. Ovatko ne ruokakolmion mukaisia?

Syö päivässä 2 hedelmää tai marja-annosta



- ✓ Kotona tulisi olla aina tarjolla erilaisia hedelmiä
- ✓ Pakastimessa pitäisi aina olla marjoja puuron, smoothien sekä jogurtin maustamiseen
- ✓ Viinirypäleet sopivat osaksi välipalaa

- Marjat ja hedelmät kuuluvat terveelliseen ruokavalioon

- Sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita sekä kuitua

Kasvikset kuuluvat jokaiseen ateriaan



- ✓ Leivän päälle reilusti värikkäitä kasviksia
- ✓ Miniporkkanoista ja kirsikkatomaateista saadaan kasviksia välipalaan
- ✓ Tikkuvihannekset kermaviilidipin kanssa tuo vaihtelua kasvien syöntiin

- Urheiluevien lasten ja nuorten tulisi syödä kasviksia useamman kerran päivässä

- Kasvikset tuovat hedelmien ja marjojen tapaan ruokavalioon runsaasti ravintoaineita

Ilman hiilihydraatteja et jaksaa liikkua



- Hiilihydraattipitoista ruokaa pitäisi urheilevan nuoren syödä jokaisella aterialla
- Hiilihydraatteja välipalaan saadaan esimerkiksi leivästä, myslistä, muroista sekä puurosta

- ✓ Tuorepuuro valmistuu nopeasti ja sen voi syödä aamupalaksi tai välipalaksi
- ✓ Valitse tummaa leipää. Vaaleaa leipää voi syödä pelipäivänä tai ennen harjoituksia
- ✓ Myslin sokeripitoisuutta voi vähentää täydentämällä sitä kaurahiutaleilla sekä pähkinöillä
- ✓ Banaani on hiilihydraattipitoisin hedelmä
- ✓ Lisää puurohiutaleita smoothien joukkoon

Rasvan laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota



- Hyviä rasvanlähteitä ovat kasviöljyt, margariinit, rasvainen kala, avokado, pähkinät sekä siemenet

- ✓ Voitele leipä margariinilla
- ✓ Puuron tai smoothien sekaan voi lisätä 1-2 rkl rypsiöljyä turvaamaan riittävän pehmeän rasvan saannin
- ✓ Valmiit pähkinäsekoitukset hyviä välipaloja pieninä määrinä
- ✓ Valitse suklaapatukan sijaan pähkinäinen myslipatukka

Jogurtit ovat helposti sulavia välipaloja



- Sisältää kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia
- Valitaan vähärasvaisimmat sekä vähäsokerisimmat vaihtoehdot

- ✓ Maustamaton jogurtti maistuu myslin tai banaaniviipaleiden kanssa
- ✓ Luonnonjogurtin voi maustaa hedelmäsoseella
- ✓ Juotavat jogurtit sopivat välipalaksi harjoituksen jälkeen
- ✓ Kasvipohjaiset valmisteet ovat myös laadukkaita välipala vaihtoehtoja

Välipalalla on hyvä olla myös proteiinia



- ✓ Keitetyn kananmunan voi ottaa mukaan kouluun tai harjoituksiin
- ✓ Leivän päälle kokolihasta valmistettua leikkelettä sekä enintään 17 % rasvaa sisältävää juustoa
- ✓ Kokeile raejuustoa pähkinöiden, marjojen tai hedelmien kanssa

- Proteiinia välipalaan saadaan jogurtista, maidosta, kinkku- ja juustosiivuista, raejuustosta, kananmunasta sekä pähkinöistä
- Proteiini-rahkojen ja -patukoiden käyttöä ei suositella alle 15-vuotiaille, koska sekaruokavaliosta saadaan tarvittava määrä proteiinia

Muista pakata vesipullo koulureppuun



- ✓ Vesi riittää perusjuomaksi
- ✓ Aamupalan tai välipalan yhteydessä voi juoda lasillisen 100% täysmehua
- ✓ Juo harjoituksissa muutama kulaus vettä 15 minuutin välein
- ✓ Urheilujuomaa vain helteillä tai pitkissä urheilusuorituksissa
- ✓ Maito on paras palautusjuoma
- ✓ Juo koulupäivän aikana 0,5 litran vesipullo tyhjäksi

- Päivän aikana pitää muistaa juoda, vaikka et tuntisi itseäsi janoiseksi. Janon tunne syntyy vasta, kun nesteveike on melko suurta

Valmiit välipalat helpottavat arkea

- Hedelmä ja marjasoseet
- Marjakeitot
- Smoothiet
- Välipalapatukat
- Jogurttinen tuorepuuro

- ✓ Pidä repussa aina muovista haarukkaa tai lusikkaa välipalaa varten



Täytetty pitaleipä

- 1 kpl pitaleipää tai tortillaa
- 2 rkl margariinia
- 3 kpl juustoviipaleita
- 3 kpl kinkkuviipaleita
- Salaatinlehtiä & kurkkua



Voitele pitaleipä kevyesti margariinilla. Täytä pitaleipä juustolla, kinkulla sekä haluamillasi kasviksilla. Valmista tuli!



Vadelmasmoothie

- 2 dl vadelmakaittoa
- 2 dl maustamatonta jogurttia

Lisää sekoitusasiaan vadelmakaitto ja maustamaton jogurtti. Sekoita seos tasaiseksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Nauti!

- ✓ Smoothien joukkoon voi lisätä kaurahiutaleita, banaania tai 1-2 rkl rypsiöljyä



Kaurakeksit

- 100g margariinia
- 2 ½ dl kaurahiutaleita
- ¾ dl ruokokidesokeria
- 2 rkl vehnä jauhoja
- 1 kananmuna

Sulata margariini kattilassa. Sammuta levy. Lisää joukkoon kaurahiutaleet. Anna turvota noin viisi minuuttia.

Sekoita joukkoon sokeri, vehnä jauhot ja muna. Jaa seoksesta pieniä nokareita leivinpaperilla vuoratulle uunipelleille.

Paista 200-asteisessa uunissa 5–7 minuuttia. Anna jäähtyä.



Jalkapalloilijan viisaat valinnat välipaloihin



- ✓ Syö välipala 1 - 3 kertaa päivässä
- ✓ Sisältää aina jotain värikästä: kasviksia, hedelmiä tai marjoja
- ✓ Energian lähteenä leipää, myslää, muroja tai puuroa
- ✓ Proteiinia kinkku- ja juustosiivuista, jogurtista, kananmunasta tai raéjuustosta
- ✓ Juomana maitoa, piimää, vettä, kasvipohjaista juomaa tai täysmehua

Valitse välipalat huolellisesti!

HKSCAN
PRO

Kiittää ja kiittää
Piia Latva-Kiskola

JH VIHANNES

roberts
Berrie®

• TUOTANTO PÄIKEMÄÄ JOKARIN PÄIKEMÄÄ •
HELSINGIN MULLU
• VUODESTA 1934 •

Valio

Liite 2: Kysely vanhemmille

Montako kertaa päivässä lapsenne syö välipalan?

- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa

Mistä lapsesi välipala yleensä koostuu?

Oma vastauksesi

Osallistuuko lapsenne välipalan valmistamiseen?

- Kyllä, lapseni valmistaa itsenäisesti välipalansa
- Kyllä, vanhempien kanssa yhdessä
- Lapselle tehdään välipalat valmiiksi

Syökö lapsesi välipalaa harjoitusten jälkeen?

- Kyllä, lapsella on aina välipala mukana harjoituksissa
- Lapseni syö välipalan satunnaisesti harjoituksen jälkeen
- Lapseni saa tunnin sisään harjoituksesta lämpimän ruoan
- Lapseni ei syö mitään seuraavan tunnin sisällä harjoituksen päätyttyä

Minkälaisista asioista lapsenne tarvitsisi tietoa välipalakurssilla?

- Ateriarytmistä ja nesteytyksestä
- Juominen ja syöminen peleissä
- Ravitsemuksellisesti oikeista välipalavalinnoista
- Terveellisistä välipaloista, jotka voi ostaa valmiina kaupasta
- Vinkkejä välipalojen koostamiseen
- Välipalojen säilytyksestä pelireissuilla
- Kaikista edellä mainituista

Mikä olisi teidän mielestä sopiva hinta kertaluontoiselle (2h) välipalakurssille?

- 10,00 €
- 15,00 €
- 20,00 €
- 25,00 €
- 30,00 €

Onko lapsellanne ruoka-aine rajoituksia?

- Ei ruoka-aine rajoituksia
- Gluteeniton
- Laktoositon
- Maidoton
- Pähkinäallergia
- Jokin muu

Jos edellisen kysymyksen vastaus oli jokin muu, niin mitä?

Oma vastauksesi

Onko muita odotuksia tai toiveita välipalaturssin sisältöön?

Oma vastauksesi

Liite 3: Kysely valmentajille

1. Minkälaisia välipaloja lapset syövät harjoituksissa tai peleissä?
2. Minkälaisia ongelmakohtia olet huomannut lasten välipalatottumuksissa?
3. Miten olet ohjannut harjoituksissa tai peleissä nuoria urheilijoita syömään sekä juomaan?
4. Miten kuvailisit lasten tämän hetkistä tietämystä terveellisistä välipalavalinnoista?
5. Minkälaisia asioita mielestäsi olisi hyvä tuoda esille välipalakurssilla?

Liite 4: Vanhemmilta saadun aineiston redusointi

Mistä lapsesi välipala yleensä koostuu?	Pelkistetty ilmaus
Vaalea leipä, yleensä leipä, leipä, voileivistä, murot, myslit, riisikakut, karjalanpiirakoista, nuudeli	Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit
Hedelmä, baanaani, porkkana, marjoista, kasviksia, kurkku, mansikoista	Vihannekset Hedelmät Marjat
Pähkinät, voi, Oivariini	Pehmeät rasvat Kovat rasvat
Maito, jogurtti, viili, vanukas, soijamaito, turkkilainen jogurtti	Maitovalmisteet Kasvipohjainen juoma
Smoothie, pilttityyppinen sose	Hedelmäsose Smoothie
Kinkkuleike, munakas, juusto	Leikkeleet Kananmunat
Välipalakeksit, joskus kiireessä saattaa olla pelkkä välipalakeksi, välipala patukka, myslipatukoita	Välipalapatukat Välipalakeksit
Proteiini juomat, proteiinipatukat	Proteiinivalmisteet

Onko muita odotuksia tai toiveita välipala-kurssin sisältöön?	Pelkistetty ilmaus
Lapsi oppii itsenäisesti tekemään omat välipalaevänsä, toivoisin että lapset kuulevat terveellisistä välipaloista ja mitä voi valmistaa itse, maukkaita välipaloja, smoothie vinkkejä, lapset mukaan tekemiseen	Lapset oppivat valmistamaan välipaloja Terveelliset välipala vaihtoehdot Smoothie vinkkejä
Antaa esimerkkejä, kuinka tärkeää monipuolinen syöminen on, tytöt jo seuraavat paino- aan ja matkivat toisia, että syödään vähän	Monipuolinen syöminen Riittävä syöminen
Olisi hyvä kuulla asiantuntijalta, että karkki ei ole välipala, proteiinin riittävä saanti mietityttää	Karkki ei ole välipala Riittävä proteiinin saanti

Liite 5: Valmentajilta saadun aineiston redusointi

Minkälaisia välipaloja lapset syövät harjoituksissa tai peleissä?	Pelkistetty ilmaus
Hedelmiä, leipiä, ruisleipiä, välipalapatukoita, välipalakeksejä (Elovena), banaania, myslipatukoita, juotavia välipaloja, palautusjuomia (valmisjuomia tai jauheesta sekoitettuja), pähkinät, kotona tehty/valmis salaatti jollain proteiinilisällä, välipaloja mukana turnauksissa tai yksittäisissä peleissä, harjoituksissa välipaloja ei näy	Leipiä Hedelmiä Välipalatuotteita Palautusjuomia Pähkinöitä Salaattia proteiinilisällä Harjoituksissa ei välipaloja

Minkälaisia ongelmakohtia olet huomannut lasten välipalatottumuksissa?	Pelkistetty ilmaus
Ruokailut jätetään väliin tai ovat laadultaan huonoja ja ruoka korvataan välipaloilla, välipaloina mielestäni liikaa erilaiset välipalakeksit tai valmiit patukat, turhan sokerinen välipala, kaikki ei ole katsonut mikä määrä sokeria missäkin on	Ruoka laadultaan huonoa Ruokailut korvataan välipaloilla Välipaloina välipalakeksejä ja -patukoita Sokerinen välipala

<p>Miten olet ohjannut harjoituksissa tai peleissä nuoria urheilijoita syömään sekä juomaan?</p>	<p>Pelkistetty ilmaus</p>
<p>Makeat pois, makea on ehdottomasti kielletty kesken turnauksen, välipalakeksien ja myslipatukoiden osalta ohje on ollut, että alle 25g/100g sokeria, vesi paras, juomaksi aina vettä, muistakaa juoda ennen kuin tulee jano, harjoituksissa pidetään riittävästi juomataukoja ja peleissä muistutetaan vaihtopenkkiä juomaan, monipuolista ruokailua, leipä ja hedelmät ovat hyviä välipaloja, pelien/harjoituksien jälkeen välipala tulisi syödä mahdollisimman pian</p>	<p>Ei makeita välipaloja Juomaksi vettä Muistutetaan juomaan Monipuolinen ruokailu Välipaloiksi leipää ja hedelmiä Välipalaa harjoituksien jälkeen</p>

<p>Miten kuvailisit lasten tämän hetkistä tietämystä terveellisistä välipalavalinnoista?</p>	<p>Pelkistetty ilmaus</p>
<p>Ei katastrofaalinen, haluaisin uskoa, että kohtuullisen ok, lapsilla on kohtuullisen hyvä tietämys, mikä on hyväksi ja terveellistä, varmasti isoja eroja joukkueiden sisällä, vanhemmat toki tekevät valinnat mitä ostavat kaupasta ja laittavat omien kiireiden ohella, tämän ikäiset tuskin tarvitsevat jalostettuja patukoita normaalien leipien ja hedelmien lisäksi, "karkkikielto" mennyt hyvin perille, toki tietämystä olisi hyvä saada lisää ja kaikki missä lukee "välipala" ei välttämättä ole siihen tilanteeseen sopivaa</p>	<p>Terveellisyydestä kohtuullinen tietämys Eroja joukkueen sisällä Vanhemmat tekevät ruokavalinnat Ei jalostettuja patukoita Karkkikielto toimii Tietämystä lisää</p>

Minkälaisia asioita mielestäsi olisi hyvä tuoda esille välipalakurssilla?	Pelkistetty ilmaus
<p>Miksi makea ei kannata, kerrata miksi sokereiset välipalat eivät ole kauhean hyvä idea ennen urheilusuoritusta, miten kannattaa välipala syödä vaikka turnauksien aikana, tyypillisesti turnaus on 3 peliä ja pelien välissä n. tunnin tauko, ohjeistusta milloin olisi hyvä syödä esim. ennen harjoituksia ja miten harjoituksien jälkeen, olisihan se hieno jos saisivat tästä oppia pienen välipalan tekoon, ruokailujen tärkeyden korostaminen, mitä välipalat täydentävät, ruokailujen suunnitelmallisuus, ainekset olisivat tuttuja, mistä välipalat rakennetaan eikä tarvitse osata lukea tuotetekstejä</p>	<p>Miksi ei sokerisia välipaloja Syöminen turnauksissa Syöminen ennen harjoituksia Syöminen harjoituksien jälkeen Välipalat täydentävät pääaterioita Ruokailujen suunnitelmallisuus Tuttuja raaka-aineita välipaloihin</p>

Liite 6: 1. Ohjaussuunnitelma

OHJAUSSUUNNITELMA

Nimi ja ryhmä: NJS

Aika ja paikka: Laurea – ammattikorkeakoulu, Leppävaara 6.9.2018 klo 18.00 – 20.00

Tavoite: Kouluikäiset jalkapalloilijat ymmärtävät mistä terveellinen välipala koostuu ja miksi sokerisia välipaloja ei kannata syödä

Mitä tehdään?	Miksi tehdään?	Aika	Välineet	Huomiot:
Välipalakurssin sisällön läpikäyminen & ohjaajan esittely.	Kurssilaiset tietävät mitä tehdään ja oppivat tuntemaan ohjaajan.	10 min		Ok
Teoriatiedon läpikäyminen terveellisistä välipalavalinnoista, missä painotetaan myös ruokailun tärkeyttä sekä suunnitelmallisuutta.	Kurssilaiset ymmärtävät syömisen tärkeyden osana urheiluharrastusta sekä terveelliset välipalavalinnat.	30 min	Tietokone Tykki & valkokangas PowerPoint – esitys Välipalarasiat havainnollistamaan esitystä	Ok
Kurssilaiset jaetaan ryhmiin: puetaan päälle hattu, essu ja pestään kädet, jonka jälkeen siirrytään keittiöön. Valmistetaan ohjatusti välipala-annokset.	Kurssilaiset oppivat käyttämään keittiövälineitä, tunnistamaan raaka-aineita sekä valmistamaan itsenäisesti ravitsevia välipaloja.	40 min	Hatut & essut Raaka-aineet Keittiövälineet Kertakäyttöastiat välipaloille	Keittiössä välipalojenvalmistus sujui noin 10min nopeammin.
Riisutaan hatut, essut ja siirrytään välipalojen kanssa ruokasaliin. Käydään yhteisesti läpi välipala-annokset ruokakolmion avulla.	Osallistujat oppivat yhdistämään teoriatiedon välipala-annoksiin sekä oppivat tulkitsemaan ruokakolmiota.	20 min	Siivousliina	Osallistujat eivät jaksaneet keskittyä ohjaukseen vaan huomio kiinnittyi enemmän välipalojen syömiseen ja joukkuekavereihin.
Palautekyselyiden jako.	Ohjaaja osaa arvioida miten välipalakurssi on onnistunut ja mitä kehitystoimenpiteitä kurssi mahdollisesti tarvitsee.	10min	Palautekyselyt tulostettuna Kyniä	Ok
Palkintojen jako osallistumisesta: Välipalakassi, missä yhteistyökumppaneiden lahjoittamia tuotteita sekä välipalaopas.	Innostaa lapsia syömään terveellisesti sekä valmistamaan välipaloja itsenäisesti. Välipalaoppaasta voi kerrata kurssilla opittuja asioita.	5min	Etukäteen valmistetut välipalakassit valmiina jaettavaksi	Ok

Liite 7: 2. Ohjaussuunnitelma

OHJAUSSUUNNITELMA

Nimi ja ryhmä: FC Kasiksi

Aika ja paikka: Laurea – ammattikorkeakoulu, Leppävaara 26.9.2018 klo 17.00 – 19.00

Tavoite: Kouluikäiset jalkapalloilijat ymmärtävät mistä terveellinen välipala koostuu sekä oppivat valmistamaan itsenäisesti välipaloja

Mitä tehdään?	Miksi tehdään?	Aika	Välineet	Huomiot:
Välipalakurssin sisällön läpikäyminen & ohjaajan esittely.	Kurssilaiset tietävät mitä tehdään ja oppivat tuntemaan ohjaajan.	10 min		Ok
Teoriaosuuden läpikäyminen: ruokailujen suunnitelmallisuuden sekä tärkeyden korostaminen, perustelut miksi sokerisia välipaloja ei kannata syödä.	Kurssilaiset ymmärtävät syömisestä tärkeyden osana urheiluharrastusta sekä terveelliset välipalavaihtoehdot.	30 min	Tietokone Tykki & valkokangas PowerPoint – esitys Välipalarasiat havainnollistamaan esitystä	Ok
Kurssilaiset jaetaan ryhmiin: puetaan päälle hattu, essu ja pestään kädet, jonka jälkeen siirrytään keittiöön. Valmistetaan ohjatusti välipala-annokset.	Kurssilaiset oppivat käyttämään keittiövälineitä, tunnistamaan raaka-aineita sekä valmistamaan itsenäisesti terveellisiä välipaloja.	35 min	Hatut & essut Raaka-aineet Keittiövälineet Kertakäyttöastiat välipaloille	Ok
Riisutaan hatut, essut ja siirrytään välipalojen kanssa ruokasaliin. Lapset saavat syödä välipalat.	Lapset saavat rauhassa syödä välipalat ja ohjaaja on tarvittaessa lasten sekä vanhempien saatavilla.	20 min	Tietokone Tykki & valkokangas PowerPoint – esitys	Ok
Lapset tekevät kirjallisen tehtävän ja vastaukset tarkistetaan ohjaajan johdolla, jonka jälkeen jaetaan palautekyselyt.	Tehtävän tarkoituksena kerrata kurssilla opittuja asioita. Palautekyselyn avulla kerätään palautteita kurssin onnistumisesta.	20min	Tehtävät tulostettuna Palautekyselyt tulostettuna Kyniä	Siirtyminen ruokailusta tehtävän tekemiseen kävi hieman hitaasti ja lapsilla hieman havaittavissa keskittymisvaikeuksia.
Palkintojen jako osallistumisesta: Välipalakassi, missä yhteistyökumppaneiden lahjoittamia tuotteita sekä välipalaoppas.	Kannustaa lapsia syömään terveellisesti sekä valmistamaan välipaloja itsenäisesti. Välipalaoppaasta voi kerrata kurssilla opittuja asioita.	5min	Etukäteen valmistetut välipalakassit valmiina jaettavaksi	Ok

Liite 8: 3. Ohjaussuunnitelma

OHJAUSSUUNNITELMA

Nimi ja ryhmä: _____

Aika ja paikka: _____

Tavoite: Kouluikäiset urheilijat ymmärtävät mistä terveellinen välipala koostuu sekä oppivat valmistamaan itsenäisesti välipaloja _____

Mitä tehdään?	Miksi tehdään?	Aika	Välineet	Huomiot:
Välipalakurssin sisällön läpikäyminen & ohjaajan esittely.	Kurssilaiset tietävät mitä tehdään ja oppivat tuntemaan ohjaajan	10 min		
Teoriaosuuden läpikäyminen: ruokailujen suunnitelmallisuuden sekä tärkeyden korostaminen, perustelut miksi sokerisia välipaloja ei kannata syödä.	Kurssilaiset ymmärtävät syömisien tärkeyden osana urheiluharrastusta sekä terveelliset välipalavaihtoehdot.	30 min	Tietokone Tykki & valkokangas PowerPoint – esitys Välipalarasiat havainnollistamaan esitystä	
Kurssilaiset jaetaan ryhmiin: puetaan päälle hattu, essu ja pestään kädet, jonka jälkeen siirrytään keittiöön. Valmistetaan ohjatusti välipala-annokset.	Kurssilaiset oppivat käyttämään keittiövälineitä, tunnistamaan raaka-aineita sekä valmistamaan itsenäisesti terveellisiä välipaloja.	35 min	Hatut & essut Raaka-aineet Keittiövälineet Kertakäyttöastiat välipaloille	
Riisutaan hatut, essut ja siirrytään välipalojen kanssa ruokasaliin. Lapset saavat syödä välipalat.	Lapset saavat rauhassa syödä välipalat ja ohjaaja on tarvittaessa lasten sekä vanhempien saatavilla.	20 min	Siivousliina	
Leikkimielinen bingokilpailu, jonka jälkeen palautekyselyiden jako.	Kilpailun tarkoituksena kerrata kurssilla opittuja asioita. Palautekyselyn avulla kerätään palaute kurssin onnistumisesta.	20min	Bingolaput tulostettuna Palautekyselyt tulostettuna Kyniä	
Palkintojen jako osallistumisesta: Välipalakassi, missä välipalaopas sekä tuotteita välipalojen valmistukseen.	Kannustaa lapsia syömään terveellisesti sekä valmistamaan välipaloja itsenäisesti. Välipalaoppaasta voi kerrata kurssilla opittuja asioita.	5min	Etukäteen valmistetut välipalakassit valmiina jaettavaksi	

Liite 9: Palautekysely

PALAUTEKYSELY VÄLIPALAKURSSISTA

Välipalaohjaus oli mielenkiintoinen



Sain motivaatiota terveelliseen syömiseen



Koin oppineeni jotain uutta



Voisin osallistua uudestaan



Vapaat terveiset ohjaajalle:



Liite 10: Oppimistehtävä

TESTAA MILLAINEN VÄLIPALAOSA JAA OLET!

1. Leivän päälle valitsen
 - Margariinia
 - Oivariinia
 - Voita
2. Välipalalla juon veden lisäksi
 - Maitoa
 - Mehua
 - Kaakaota
3. Välipalalla pitäisi aina olla
 - Välipalakeksejä
 - Maustettua jogurttia
 - Kasviksia, marjoja tai hedelmiä
4. Jalkapalloilijan tärkein energianlähde on
 - Proteiinit: kinkku- ja juustosiivut tai kananmuna
 - Hiilihydraatit: Leipä, myslit, puuro tai murot
 - Rasvat: margariini tai avokado
5. Urheilija tarvitsee myös rasvaa
 - Hampurilaisista ja ranskalaisista
 - Rasvaa sisältävistä jogurteista tai maidoista
 - Margariinista, pähkinöistä tai rypsiöljystä
6. Koulupäivän aikana pitäisi juoda vettä
 - Juomapullollinen eli 0,5 litraa
 - Kun tulee janon tunne
 - 1-2 lasillista
7. Proteiinivalmisteita suositellaan kouluikäisille urheilijoille
 - Ei, koska normaali sekaruokavalio riittää
 - Kyllä, koska ne ovat terveellisiä
8. Harjoituksen jälkeen kannattaa syödä
 - Suklaavanukas
 - Proteiinipatukka tai proteiinihiraka
 - Maitopohjainen smoothie tai juotava jogurtti
9. Välipalan tarkoituksena on
 - Antaa energiaa läksyihin ja illan harjoituksiin
 - Korvata lounas tai päivällinen
10. Välipalat kannattaa suunnitella ja valmistaa etukäteen peleihin
 - Kyllä, koska silloin on terveellistä välipalaa heti saatavilla
 - Ei, koska välipaloja voi ostaa tapahtumapaikan kioskista

**MONTAKO SAIT OIKEIN?****9-10**

Mahtavaa! Tiedät jo paljon välipalojen valmistamisesta. Jatka samaan malliin!

7-8

Osaat jo melko hyvin valmistaa terveellisiä välipaloja. Kurssilla opittujen asioiden kertaus voisi olla vielä paikallaan.

ALLE 6

Tarvitset vielä harjoitusta. Opiskele asioita vielä kotona. Harjoitus tekee mestarin!