

Noora Forsman, Hanne Puntanen, Anni Toivanen

URHEILEVAN KOULUIKÄISEN

RAVITSEMUS JA LEPO

Koulutus 12–13-vuotiaille juniorijääkiekkoilijoille ja heidän vanhemmilleen

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma


Syyskuu 2009



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences		Opinnäytetyön päivämäärä 23.9.2009
Tekijä(t) Noora Forsman, Hanne Puntanen, Anni Toivanen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Hoitotyön koulutusohjelma Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto
Nimeke Urheilevan kouluikäisen ravitsemus ja lepo. Koulutus 12–13-vuotiaille juniorijääkiekkoilijoille ja heidän vanhemmilleen.		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää koulutukset Mikkelin Juniori-Jukureiden 12–13-vuotiaille pelaajille ja heidän vanhemmilleen ravitsemuksesta sekä unesta ja levosta. Järjestimme molempien ikäluokkien pojille omat toiminnalliset tapahtumat eri päivinä Mikkelin ammattikorkeakoulun toimintayksikössä Elixiiressä. Vanhemmille pidimme kyseisistä aiheista luentotilaisuuden Mikkelin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan kampuksella.</p> <p>Opinnäytetyömme koostuu teoriaosuudesta sekä toiminnallisen prosessin kuvauksesta. Teoriaosuudessa käsittelemme 12–13-vuotiaan fyysistä ja psyykkistä kehitysvaihetta, hyvän ravitsemuksen ja riittävän unen merkitystä kouluikäisen kehitykselle sekä urheilun asettamia ravitsemuksellisia haasteita. Tutkimusten avulla tarkastelemme myös peruskouluikäisten ravitsemuksellista tilaa sekä nukkumistottumuksia.</p> <p>Pyrkimyksenämme oli vaikuttaa poikien terveyttä edistäviin elämäntapoihin ja havainnollistaa niiden merkitystä liittyen urheilulliseen elämäntapaan. Poikien tapahtumat olivat luonteeltaan toiminnallisia ja ne koostuivat kolmesta erilaisesta pisteestä, joissa käsiteltiin eri menetelmin ravitsemuksellisesti hyvän aamu- ja väli-palan kokoamista, energiantarvetta ja -kulutusta sekä riittävän unen ja levon merkitystä. Vanhempien luennoilla kerroimme edellä mainittujen asioiden lisäksi pääaterioista, ateriarytmyksestä sekä nesteytyksen tarpeellisuudesta.</p> <p>Vanhemmilta ja pojilta keräämämme palautteen perusteella tilaisuudet olivat hyödyllisiä ja kiinnostavia. Pojille uusimpia ja kiinnostavimpia asioita olivat ravitsemukseen liittyvät aiheet. Vanhemmat taas kokivat saaneensa eniten uutta tietoa nesteytyksestä ja kiinnostavimpia aiheita olivat muun muassa päihteen ja elämäntapojen hallinta. Tällaiselle työlle oli selkeästi tarvetta ja jatkossa olisi hyvä järjestää samankaltaisia tapahtumia eri aiheista. Jatkossa käsiteltäviä aihealueita voisivat ravitsemuksen ja levon lisäksi olla esimerkiksi päihteen ja hygienia.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Terveyskasvatus, kouluikäiset, ravitsemus, lepo, motivaatio		
Sivumäärä 37+20	Kieli Suomi	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn200987250
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Riitta-Liisa Jukarainen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin Juniori-Jukurit

DESCRIPTION

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences		Date of the bachelor's thesis 23.9.2009
Author(s) Noora Forsman, Hanne Puntanen, Anni Toivanen		Degree programme and option The Degree Programme in Nursing Bachelor of Public Health Nursing
Name of the bachelor's thesis Athletic school-age's nutrition and rest. Education to junior hockey players from 12 to 13 years and their parents.		
Abstract <p>Many young athletes today are not as well educated about the proper nutrition and care of their health as they should be. Several ice-hockey teams have noticed the problem and that's why a local ice-hockey team asked us to organize education for their young players and their parents.</p> <p>The goal of our thesis was to organize education on nutrition, sleep and rest for the players of Junior-Jukurit, a local ice-hockey team, of Mikkeli, aged of 12-13 years, and their parents. We organized separate functional events on different days to both age groups at Elixiri which is a unit of Mikkeli university of applied sciences. We gave a lecture on our topics to the parents of the players. The total number of participants was 33 boys and 13 parents.</p> <p>Our thesis consists of the description of theory and functional process. In our theory part we clarify the physical and psychological developmental phase of a 12-13 year old child, good nutrition, the importance of sleep and how nutrition affects your ability to do well in sports. As background preparation we researched information on the nutritional condition and sleeping habits of pupils who are in comprehensive school.</p> <p>We wanted to affect the boys' health-promoting lifestyle and illustrate their importance in relation to a sporting lifestyle. The method used was actively participational in nature and were comprised of three different points, which dealt with the different composition and methods of preparing nutritional morning snacks, energy-consumption, as well as the importance of adequate sleep and rest. The lectures for parents were about our above-mentioned issues as well as the role of main courses, how and when to eat and to hydrate.</p> <p>The collected feedback from the parents and boys after the sessions was useful and interesting. The boys thought that the most interesting things were the nutrition related topics. The parents on the other hand felt that the most new information was given about hydration and interesting topics were, for example, drugs and the control over your own life. Nutritional education was clearly needed, and in the future it would be good to organize similar events on different topics.</p>		
Subject headings, (keywords) Health education, school-age children, nutrition, sleep, motivation		
Pages 37+20	Language Finnish	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn200987250
Remarks, notes on appendices		
Tutor Riitta-Liisa Jukarainen		Bachelor's thesis assigned by Juniori-Jukurit

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	3
3	POIKIEN FYYSSINEN JA PSYKKINEN KEHITYS 12–13-VUOTIAANA	3
3.1	Fyysinen kehitysvaihe.....	4
3.2	Psyykinen kehitysvaihe.....	4
4	KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS.....	5
4.1	Suomalaiset ravitsemussuosituksset.....	5
4.2	Kouluikäisen ravitseminen.....	6
4.3	Kouluikäisten ravitsemuksen tila.....	7
4.4	Urheilua harrastavan kouluikäisen ravitsemuksen erityispiirteitä	9
4.5	Ravitseminen ja nesteensaanti harjoitus- sekä kilpailupäivänä	9
5	KOULUIKÄISEN UNI JA LEPO.....	10
5.1	Unen merkitys arjessa.....	11
5.2	Nukkumistottumukset.....	12
5.3	Kouluikäisten väsymys	12
6	OPPIMINEN JA MOTIVOINTI OSANA KOULUIKÄISEN TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ	14
6.1	Oppiminen terveyden edistämisessä.....	14
6.2	Motivointi oppimisen tukena.....	15
7	KOULUTUS 12–13-VUOTIAILLE JUNIORI-JUKUREILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN	16
7.1	Terveellisiä eväitä Juniori-Jukureille -tapahtuman suunnittelu.....	16
7.2	Terveellisiä eväitä Juniori-Jukureille -tapahtuman toteutus	19
7.3	Terveellisiä eväitä Juniori-Jukureille -tapahtuman arviointi	21
7.3.1	13-vuotiaiden ilta	21
7.3.2	12-vuotiaiden ilta	24
7.4	Vanhempien luennon suunnittelu	27
7.5	Vanhempien luennon toteutus	28
7.6	Vanhempien luennon arviointi	29
8	POHDINTA	30

8.1	Opinnäytetyö prosessina	30
8.2	Toiminnallinen toteutus	31

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Aika ja erilaiset trendit muokkaavat kaikenikäisten ihmisten elämäntapoja. Suomalais-ten kouluikäisten terveydessä ja terveystottumuksissa riittää parannettavaa, mutta hyväkin sanottavaa löytyy. Kouluruoka maistuu useimmille yläkouluikäisillekin ja yhä useampi nuori kiinnittää huomiota rasvojen saantiin. Esimerkiksi näkyvän rasvan kulutus on vähenemään päin jatkuvasti, ja valtaosa maitoa juovista nuorista ilmoittaa käyttävänsä vain vähärasvaista tai rasvatonta maitoa. (Lyytikäinen 2003, 40–41; Ojala 2004, 92; Raulio ym. 2007, 33–34 .) Lisäksi terveyteen liittyvä informaatio näyttää kiinnostavan myös murrosikäisiä (Ojala 2004, 101).

Kouluikäisten terveystietoisuudessa on valitettavasti havaittavissa myös suuntauksia, jotka vievät tulevaa työvoimaa kohti ylipainoa ja pitkäaikaissairauksia. Epäterveellisten välipalojen nauttiminen, kasvien ja hedelmien vähentynyt käyttö ja pika-ruoan syömisen yleistymisen ovat tutkimustuloksista esiin nousseita huolestuttavia seikkoja. (Ojala 2004, 88, 101.) Lisäksi esimerkiksi Etelä-Savon alueella asuvista pojista jopa 23 % on tällä hetkellä ylipainoisia (Luopa, Puusniekka, Sinkkonen, Jokela, Kinnunen & Pietikäinen 2008, 26).

Tutkimusten mukaan unta tarvitsevat kasvavat ja kehittyvät lapset ja nuoret ovat lyhentäneet yöunensa pituutta (Tynjälä, Villberg & Kannas 2002, 2993). Tästä seuraava väsymys onkin jo suhteellisen yleinen oire murrosikäisten keskuudessa. Esimerkiksi lähes päivittäin väsymystä tuntee 10–20 % Mikkelin ja lähikuntien yläkoululaisista. (Luopa ym. 2008, 21.)

Erilaiset terveystapahtumat ja -tapahtumat on huomattu tarpeellisiksi eri tahoilla. Tähän ovat heränneet myös lasten ja nuorten urheiluseurat ympäri Suomea. Mikkelissä Juniori-Jukurit on lähtenyt mukaan Suomen jääkiekkoliiton junioripelaajille tarkoitettuun terveydenedistämishjelmaan. Tämä terveydenedistämishjelma on nimeltään Operaatio urheilullinen elämäntapa ja se tähtää tiedon lisäämiseen terveiden elämäntapojen merkityksestä lasten ja nuorten seuratoiminnassa. Tarkoituksena on myös saada aikaan juniorijääkiekkoon systemaattisia ja suunnitelmallisia toimia terveyden edistämiseksi. Edistämishjelman toivotaan herättävän jääkiekkoseurat tarkastelemaan lähemmin omaa suhtautumistaan terveyttä edistävän urheiluseuran ideologiaan. Operaatio

tio urheilullinen elämäntapa -ohjelman tavoitteena on myös ohjaajien ja valmentajien syvällisempi pohdiskelu liittyen heidän omaan rooliinsa, vastuuseensa ja mahdollisuuksiinsa valmennettavien terveyden edistämässä. (Kokko 2007, 3.)

Operaation kehittämisaikoina ovat yleinen liikunnallisuus, päihtettömyys, ravitsemus, uni ja lepo sekä hygienia. Opinnäytetyömme on toimeksianto Juniori-Jukureilta ja osa ohjelman toteutusta. Aiheemme rajautui ravintoon ja lepoon toimeksiantajan toiveesta. Tehtävänä on suunnitella ja järjestää toiminnallinen tuokio 12–13-vuotiaille junioripelaajille hyvästä ravitsemuksesta sekä riittävästä unesta ja levosta. Tilaisuuksien avulla pyritään vaikuttamaan poikien käsityksiin terveellisistä ruokailutottumuksista ja unen tarpeellisuudesta. Tavoitteena on, että tilaisuuksien jälkeen pojat ymmärtäisivät, minkälaisia haasteita aktiivinen urheiluharrastus heille asettaa ja että tilaisuudet saisivat heidät pohtimaan elämäntapojaan ja mahdollisesti muuttamaan niitä parempaan suuntaan. Koska pojat ovat suhteellisen nuoria, on päävastuu vuorokausirytmistä ja terveellisistä elämäntavoista vanhemmilla. Sen vuoksi pidämme myös vanhemmille luontotyypisen tilaisuuden edellä mainituista aiheista.

Opinnäytetyömme tukee osaltaan kouluterveydenhuollon tekemää työtä. Kouluterveydenhuolto pyrkii juurruttamaan oppilaisiin terveyttä edistäviä elämäntapoja. Tällä pyritään luomaan perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. Lisäksi tarkoituksena on turvata jokaiselle koululaiselle mahdollisimman terve kasvu ja kehitys. Lainsäädäntö ohjaa nykyisin väljästi kouluterveydenhuollon toimintaa, joten kunnat vastaavat melko itsenäisesti toiminnan toteuttamisesta ja ne ovat velvollisia huolehtimaan kouluterveydenhuollon riittävästä voimavaroista. (Terho 2002, 18–19.) Tästä syntyvä työmäärä on suuri ja sen vuoksi ulkopuolelta tuleva tukeva toiminta on tarpeen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää koulutukset Mikkelin Juniori-Jukureiden 12–13-vuotiaille pelaajille ja heidän vanhemmilleen ravitsemuksesta sekä unesta ja levosta. Koulutusten avulla pyrkimyksenämme on välittää konkreettista terveystietoutta ravitsemuksesta, unesta ja levosta 12–13-vuotiaille juniorijääkiekkoilijoille ja heidän vanhemmilleen. Pojat tulisi saada ymmärtämään, miten hyvä ravitsemus ja lepo vaikuttavat esimerkiksi suorituskykyyn ja yleiseen jaksamiseen.

Tavoitteena on, että

- 1) Vanhemmat tietävät, mistä lapsen ja nuoren hyvä ravitsemus koostuu
- 2) Sekä vanhemmat että pojat käsittävät, mitä lisävaatimuksia aktiivinen urheilu asettaa kasvavan ja kehittyvän nuoren ravitsemukselle.
- 3) Vanhemmat ja pojat ymmärtävät, miksi lepo on tärkeää 12–13-vuotiaalle nuorelle ja mihin kaikkeen se vaikuttaa.
- 4) Pojat oppivat, miten koostaa terveellinen ja monipuolinen aamu- ja välipala.
- 5) Juniori-Jukurit saavat käyttöönsä materiaalia ko. aiheista, jota seura pystyy hyödyntämään tulevissa koulutuksissaan.

3 POIKIEN FYYSINEN JA PSYKKINEN KEHITYS 12–13-VUOTIAANA

Murrosiän ensimmäiset merkit tulevat esiin 9,5–13,5 vuoden iässä ja kokonaisuudessaan murrosikä kestää keskimäärin 2–5 vuotta. Jokainen nuori kehittyy omaan tahtiinsa ja näin ollen murrosiän alkaminen on yksilöllistä. Tänä aikana lapsesta kehittyy fyysisesti aikuinen, psyykinen kypsyminen taas tapahtuu 12–20 ikävuoden välillä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 56; Aalberg & Siimes 1999, 15.) Keskimäärin murrosikä alkaa noin 12 vuoden iässä, joten 12- ja 13-vuotiaat pojat ovat siis murrosiän alkutaipaleella. Fyysinen kasvu muuttaa psyykkistä tasapainoa -nuoruusikä onkin jatkuvaa sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 1999, 15, 35.)

3.1 Fyysinen kehitysvaihe

12-vuotiaat pojat ovat fyysisen kehityksen alkuvaiheessa. Näihin aikoihin alkavat ensimmäiset murrosiän merkit näkyä. Niitä ovat kivesten suurentuminen, häpy- ja kainalokarvoituksen sekä peniksen kasvu. (Aaltonen ym. 2003, 57; Katajamäki 2005, 72.) Kasvunopeus on yleensä hidasta, koska 12-vuotias on vasta menossa kohti kasvupyrähdystä (Aalberg & Siimes 1999, 16). Pituus vaihtelee 135–159 cm:n välillä ja keskipituus on 148 cm. Painon nousu alkaa jo ennen nopean kasvun vaihetta (Katajamäki 2005, 72). Suomessa painon kehitystä seurataan suhteessa pituuteen. Keskimääräinen painoindeksi (BMI) tässä ikävaiheessa on noin 18. (Aalberg & Siimes 1999, 30.)

13 vuoden iässä poika lähestyy kasvupyrähdysvaihetta, jolloin pituuskasvu kiihtyy. Nopeimmillaan kasvu on noin 14-vuotiaana. Keskipituus on 152 cm ja pituuden vaihteluväli on 139–165 cm. Keskimääräinen painoindeksi on lähellä 19:ää. 13-vuotiaana pojilla alkaa äänenmurros, heillä saattaa esiintyä aknea ja hienhaju voimistuu. (Aalberg & Siimes 1999, 16–17, 30, 36, Leppänen 2005, 49.) Ulkoiset sukuelimet alkavat saavuttaa täyden kypsytyden 13 vuoden iästä lähtien (Aaltonen ym. 2003, 57). Spontaanit siemensyöksyt alkavat ja peniksen kasvu on nopeimmillaan. Tällöin myös saattaa esiintyä gynekomastiaa eli rintojen kasvua. (Aalberg & Siimes 1999, 36.)

3.2 Psyykinen kehitysvaihe

Psyykkiseen kehitykseen sisältyy persoonallisuuden ja kognitiivisuuden kehittyminen. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan muun muassa havaitsemista, muistia, ajattelua, kieltä, oppimista ja motivaatiota. Minäkuvan kehittyminen on osa persoonallisuuden kehittymistä. Lapsuudessa muodostunut minä kohtaa haasteita nuoren etsiessä tarkoitustaan ja paikkaansa maailmassa. (Aaltonen ym. 2003, 51.)

Nuoruusikä jakaantuu varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen (Aalberg & Siimes 1999, 56). Vaiheet voivat mennä osittain päällekkäin, kun nuori siirtyy nuoruusvaiheesta toiseen (Katajamäki 2005, 73). Varsinaisessa nuoruusiässä olevat nuoret ovat iältään 15–17-vuotiaita. Nuori on jo sopeutunut kehon muutoksiin ja seksuaalisuus sekä seurustelu ovat keskeisiä tässä ikävaiheessa. Jälkinuoruudeksi kutsutaan 18–22-vuoden ikää. Tällöin nuori on yleensä irtaantunut vanhemmistaan,

myös empatiakyky kasvaa ja muiden huomioiminen lisääntyy. Nuori joutuu tekemään päätöksiä, jotka vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa. (Aalberg & Siimes 1999, 56–59.)

12–13 -vuotiaat ovat varhaisnuoria. Tälle vaiheelle on tyypillistä, että nuori haluaa irtaantua vanhemmistaan, mutta haluaa myös samalla palata lapsuuteen. Kyseenalais-taminen, provosointi ja kritisointi ovat osa itsenäistymistä. Tuntemukset siitä, että vanhemmat eivät ymmärrä, ovat tavanomaisia. Itsetuntemus on vasta kehittymässä ja lisäksi nuori hakee itselleen arvoja ja normeja. Tämä ikävaihe on kuohuvaa aikaa. Nuoren on vaikea käsittää ja sietää ärtyneisyyttä, levottomuutta ja muita tunteitaan. (Aalberg & Siimes 1999, 56–57.)

Kaverit ja ulkopuoliset aikuiset ovat tärkeitä, koska heiltä nuori saa vertaistukea ja ymmärtämystä. Näin nuori pystyy nauttimaan psyykkisestä kasvustaan. (Aalberg & Siimes 1999, 57.) Kavereiden rooli vaihtelee nuoruusvaiheen mukaan. Ensin pojat ja tytöt viihtyvät enimmäkseen samaa sukupuolta olevien kanssa, mutta vähitellen tytöt alkavat jo kiinnostua vastakkaisesta sukupuolesta. Pojat sen sijaan ovat mieluiten ka-vereita vain toisten poikien kanssa. (Katajamäki 2005, 73.)

4 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS

Kouluiällä tarkoitetaan aikaväliä koulun aloittamisesta siihen kunnes murrosikä alkaa. Toisaalta voidaan puhua jo murrosikäisestä, sillä useimmilla murrosikä alkaa noin 12 vuoden iässä. (Katajamäki 2005, 72.) Kuitenkin eri kehitysvaiheet menevät aina jonkun verran limittäin ja pohdittuamme käsitteitä, päädyimme käyttämään termiä kouluikäinen, koska se kuvaa hyvin 12–13-vuotiaita poikia, jotka ovat osittain lapsuuden ja murrosiän rajamailla.

4.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin, jotka on laadittu tieteellisten tutkimusten pohjalta. Suositusten avulla pyritään parantamaan suomalaisten ruokavaliota ja terveyttä. Suomalaisten energian saanti on viimeksi ku-luneiden 20 vuoden aikana lisääntynyt, koska painoindeksi on noussut koko väestössä.

Ylipaino on ongelma kaikilla ikäryhmillä lapsista aikuisiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 6–7, 14.)

Lapset ja nuoret kuluttavat osan saamastaan energiasta kasvuun ja kehitykseen, joten sen vuoksi he tarvitsevat energiaa enemmän painokiloa kohden kuin aikuiset. Keskimääräinen energiantarve 12-vuotiaalla noin 39 kg painavalla pojalla on 9,8 MJ (2340 Kcal) vuorokaudessa. Vuotta vanhemmalla noin 43,5 kg painavalla pojalla energiantarve vuorokaudessa on 10,2 MJ (2440 Kcal). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11–12.)

Energiaravintoaineiden suositus koskee rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinien saantia päivittäisessä ravinnossa. Tämä ilmaistaan prosentteina kokonaisenergiansaannista (E %). Rasvojen osalta yhteenlasketun saannin tulisi olla noin 30 E %. Luku sisältää transrasvahapot, tyydyttyneet, kertatyydyttymättömät ja monitydyttymättömät rasvahapot. Hiilihydraatteja suositellaan saatavaksi 50–60 E% ja ravintokuituja 25–35 grammaa päivässä. Lisäksi proteiinin suositeltava saanti on 10–20 kokonaisenergiansaannista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14, 17, 20.)

4.2 Kouluikäisen ravitsemus

Kasvavan ja kehittyvän esimurrosikäisen tasapainoinen ruokavalio koostuu eri tekijöistä, joilla jokaisella on oma tärkeä tehtävänsä kouluikäisen optimaalisen kehityksen turvaamisessa (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 77). Puberteetti on aikaa, jolloin ravintoaineiden tarve kohoaa merkittävästi. Kasvupyrahdysvaihetta elävillä 12–18-vuotiailla pojilla ravinnontarve on suurimmillaan, koska mikään muu ajanjakso pojan ja miehen elämässä ei vaadi yhtä paljon ravinnolta. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 246–247.)

Päivittäisen ruoan ja energiantarpeen määrittää pitkälti kouluikäisen kasvuvauhti, mutta myös liikunnan määrä. Riittävään ravintoaineiden saantiin kannattaa kiinnittää huomiota etenkin silloin, kun kasvava koululainen urheilee paljon. (Aapro ym. 2008, 78.) Yleisesti kaikkien nuorien kohdalla tulee kiinnittää huomiota ruokavalion sisältämiin proteiiniin, raudan ja kalsiumin määriin. (Peltosaari ym. 2002, 247.)

Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja tasapainoinen, päivittäinen energiansaanti on sopivaa ja ateriat säännöllisin väliajoin rytmitetty. (Aapro ym. 2008, 80.) Säännöllinen ruokailu on hyvän ravitsemuksen perusta ja sen vuoksi se pitäisikin omaksua jo nuorena, jotta oikeaoppinen ravitsemuskäyttäytyminen voi jatkua myös aikuisiällä. Käytännössä säännöllisyys tarkoittaa päivästä toiseen samanlaisina toistuvia ruokailuaikoja ja -kertoja. Kouluikäisillä säännöllinen ateriarytmi korostuu, koska nälkäisenä ei jaksakaan keskittyä opiskeluun. Koulussa tarjottava ateria on tärkeä, mutta sen lisäksi tulee huolehtia myös täyttävästä aamupalasta. (Katajamäki 2005, 74.) Suositeltavaa olisi syödä esimerkiksi pari lämmintä ateriaa ja muutama välipala aamupalan lisäksi. Säännöllisyys ja oikein koottu ruoka-annos takaa kylläisyyden ja jaksamisen tunteen ja ehkäisee näin turhaa napostelua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

4.3 Kouluikäisten ravitsemuksen tila

Suomalaisten nuorten ravitsemuskäyttäytymistä on viime vuosikymmeninä selvitetty useiden tutkimusten ja kyselyiden avulla. Saadut tulokset osoittavat, että nuorten ruokakäytännöt ovat muuttuneet niin sanotusti kaksitahoiseksi. WHO-Koululaistutkimuksen (Ojala 2004, 81) selvityksen perusteella edistystä on havaittavissa muun muassa maidon juovien nuorten määrän lisääntymisenä. Kuitenkin vuosina 1984–2002 toteutettu tutkimus osoittaa nuorten ravitsemuskäyttäytymisessä huolestuttavia piirteitä: kasvien ja hedelmien syöminen on vähentynyt siinä missä roskaruokaa syödään yhä enemmän (Ojala 2004, 101). Vuoden 2008 Kouluterveyskyselyn mukaan Etelä-Savossa pojista noin 23–24 % ja tytöistä 12 % ovatkin ylipainoisia (Luopa, Puusniekka, Sinkkonen, Jokela, Kinnunen & Pietikäinen 2008, 26.) Toisaalta tuloksista voidaan todeta erilaisten terveystarpeiden tarpeellisuus. Riittävä tiedottaminen ja ehkäisyn tärkeyden korostaminen näyttävät tehoavan myös nuoriin. (Ojala 2004, 101.)

Lapset ja nuoret ovat vähentäneet kasvien ja hedelmien syöntiä. Vuonna 1986 aloitettu kartoitus osoittaa erityisesti poikien vihannesten syömisen olevan laskusuunnassa. Viimeisestä eli vuonna 2002 toteutetusta kyselystä käy ilmi, että vähintään viitenä päivänä viikossa hedelmiä syö 36 % 11-vuotiaista pojista. Luku pienenee ikävuosien karttuessa, joten 13-vuotiaista 31 % ja 15-vuotiaista enää 26 % ilmoittaa syövänsä hedelmiä ainakin viitenä päivänä viikossa. (Ojala 2004, 88.)

WHO- Koululaistutkimuksen (Ojala 2004, 92.) mukaan pojat juovat maitoa enemmän kuin tytöt kaikissa ikäryhmissä, mutta kokonaisuudessaan maidon juominen on vähentynyt. Vuoden 2002 kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista noin 70 % ilmoittaa juovansa maitoa päivittäin (Ojala 2004, 101). Vuonna 1998 vähärasvaista tai rasvatonta maitoa joka päivä joivat 80 % pojista ja 75 % tytöistä. Sen sijaan täysmaidon suosio on vuosi vuodelta hiipunut ja vuonna 2002 täysmaitoa joi vain muutama prosentti vastanneista. (Ojala 2004, 92.)

Vitamiineja lapset ja nuoret saavat vaihtelevasti. B- ja C-vitamiinien saanti on runsasta ja ylittävät suositusrajat. A-vitamiinia osa nuorista saa liikaa, mutta toisaalta 75 % jää alle suositusten. Pojista 77 % ei saa riittävästi D-vitamiinia. Tyttöjen vastaava luku on 86 %. Kalsiumin saantisuositusten alapuolelle jää pojista 19 % ja tytöistä 29 %. Myös E-vitamiinin, foolihapon ja raudan saanti on liian vähäistä molemmilla sukupuolilla. (Lyytikäinen 2003, 40–41.)

Viljojen ja lihan syöminen on pysynyt suunnilleen samalla tasolla viime vuosina. Sen sijaan suuri muutos varhaisnuorten ruokavaliossa on tapahtunut rasvojen ja erilaisten juomien kulutuksessa. Näkyvän rasvan osuus ruokavaliossa on selvästi pienentynyt, mutta juomien nauttiminen on lisääntynyt lähes kaksinkertaiseksi viimeisten parin vuosikymmenen aikana. (Lyytikäinen 2003, 40–41.)

Kouluruokailuun osallistuvien nuorten osuus on kasvanut 2000-luvulla peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisten sekä lukion I ja II vuosikurssin oppilaiden keskuudessa (Raulio, Pietikäinen & Prättälä 2007, 31). Kuitenkin päivittäin koko kouluaterian kaikkine ateriosineen syö keskimäärin vain 35 % oppilaista. Pääruoka maistuu suhteellisen monelle nuorelle; yli 90 % sekä pojista että tytöistä nauttivat pääruoan päivittäin. (Raulio ym. 2007, 33–34). Tuoreimman kouluterveyskyselyn mukaan Etelä-Savossa nuorista noin 67–68 % jättää jonkin osan kouluateriasta syömättä. Lisäksi noin 33 % pojista ja noin 20 % tytöistä syö epäterveellisiä välipaloja koulussa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Luopa ym. 2008, 26.)

4.4 Urheilua harrastavan kouluikäisen ravitsemuksen erityispiirteitä

Urheilevan kouluikäisen ravitsemuksessa on muistettava samat asiat kuin muidenkin ruokavaliassa. Ruoan tulee olla monipuolista ja määrällisesti sopivaa sekä sisältää riittävästi tarvittavia ravintoaineita. Ravitsemussuositusten mukainen syöminen onnistuu, kun ateriat kootaan lautasmallin mukaan. Jokaisen aterian täytyy olla tarkoituksenmukainen ja liikunnallisen nuoren ei pitäisi syödä pelkästään sen vuoksi, että nälän tunne poistuisi. (Ilander & Ray 2006, 243.)

Urheilua harrastettaessa energiansaannin ja kulutuksen tulee olla tasapainossa, jotta riittävä kehitys mahdollistuu. Koulu, harrastukset ja kaverit voivat vaikuttaa siihen, että energiansaanti on riittämätöntä. Mikäli energiansaanti on niukkaa, se voi aiheuttaa mm. huonoa jaksamista, syömishäiriöitä ja laihtumista sekä murrosiän myöhästymistä ja kasvun hidastumista. (Ilander & Ray 2006, 235–236.) Energiansaanti voidaan taata sillä, että koululainen syö tarpeeksi usein päivän aikana, jopa 5–7 kertaa päivässä (Ilander & Ray 2006, 243). Pölläsen (1997, 54) tutkimuksen mukaan urheilevien poikien energiansaanti on suurempaa kuin poikien, jotka eivät harrasta urheilua.

Pölläsen (1997, 80–81) ja Nissisen & Pekkarisen (2002, 42) tutkimuksista kävi ilmi, että urheilevien poikien energiankulutus kasvoi murrosiän edetessä ja harjoittelun muuttuessa haasteellisemmaksi. Urheilua harrastamattomien poikien energiankulutus pysyi muuttumattomana. Pölläsen (1997, 81) tutkimuksen mukaan myös nopeasti kehittyvät nuoret kuluttavat enemmän energiaa kuin hitaammin kehittyvät. Lisäksi energiankulutukseen vaikuttavat urheilun teho ja urheilijan paino (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 26).

4.5 Ravitsemus ja nesteensaanti harjoitus- sekä kilpailupäivänä

Urheilevan nuoren on hyvä miettiä etukäteen, mitä hän harjoituspäivänä syö. Tällöin välttään pitkiltä ruokailuväleiltä sekä epäterveellisen ruoan syömiseltä. Urheilevan nuoren on panostettava erityisesti lounaan ja päivällisen monipuolisuuteen. Hyvä aamiainen on runsas ja monipuolinen. Tukeva lounas ja päivällinen antavat energiaa illan harjoituksiin. Niiden välissä syötävät välipalat voivat olla kevyempiä. Ateriarytmin noudattamista voivat vaikeuttaa eri aikoihin osuvat harjoitukset. Jos harjoitukset

ovat esimerkiksi aamulla, voi aamupalan tällöin jakaa niin, että syö ennen harjoituksia kevyemmin ja harjoitusten jälkeen tukevan aamupalan. Jos harjoitukset taas sattuvat niin, että ne ovat heti päivällisen jälkeen, voi tällöin ennen harjoituksia syödä kaksi välipalaa ja päivällisen vasta harjoitusten jälkeen. (Ilander & Ray 2006, 243–244.) Iltapala toimii harjoitusten jälkeen palauttavana ateriana (Ilander 2005).

Harjoitusten ollessa illalla vettä tulee juoda pitkin päivää, jotta nestevaje ennättää korjaantua harjoitusten jälkeen ennen nukkumaanmenoa. Sopiva määrä on pari lasia vettä aamiaisen yhteydessä sekä puolen litran pullo vettä koulupäivän aikana. Harjoitusten aikana nuorta tulee kannustaa juomaan mahdollisimman paljon. (Ilander & Ray 2006, 244–245.)

Kilpailupäivänä nestetasapainon on oltava kohdillaan sekä energiavarastojen täynnä. Ennen kilpailusuoritusta syötävän aterian on suositeltavaa sisältää paljon hiilihydraatteja, proteiineja ja aterian pitäisi olla mahdollisimman kevyt, sillä jännityksestä voi tulla mahavaivoja. (Lääkintöhallitus 1990, 23, Ilander & Ray 2006, 251.) Kilpailupäivän aamu on hyvä aloittaa syömällä proteiineja ja viljavalmisteita sisältävää aamupalaa, esimerkiksi kananmuna, hedelmiä, puuroa, täysjyväleipää kinkulla ja kasviksilla sekä vettä. Päivän aikana nuori voi syödä tavalliseen tapaan, mutta aterian ja kilpailun välille kannattaa jättää noin 2–3 tuntia. (Ilander & Ray 2006, 251.)

Nesteitä tulee nauttia runsaasti. Pelkästään janon tunne ei estä nestehukkaa, joka huonontaa suorituskykyä. Myös limakalvojen kuivuminen vaikuttaa janoon, sillä kostuneet limakalvot hävittävät janon tunteen melko nopeasti. Juomisesta on huolehdittava siten, ettei kehon siitä tarvitse muistuttaa. (Borg ym. 2004, 265.) Päivän aikana voi juoda vielä lähellä kilpailuakin, mutta tuntia ennen pelin alkua olisi juominen syytä lopettaa, sillä WC-käynneille olisi hyvä jättää tarpeeksi aikaa. (Ilander & Ray 2006, 251.)

5 KOULUIKÄISEN UNI JA LEPO

Murrosikä lisää unen tarvetta nopean kasvun ja kehittymisen vuoksi (Katajamäki 2005, 74). Unirytmii muuttuu, nukkumaanmeno myöhentyy iltaisin, aamuisin koululai-

nen on väsynyt. Arkena väsymys voi jatkua päivälläkin ja viikonloppuaamuina muuttunut unirytmiksi näkyy pitkään nukkumisena. (Martikainen & Saarenpää-Heikkilä 2003, 4693.) Kouluikäisen tulisi nukkua noin 9–11 tuntia yössä (Partinen & Huovinen 2007, 171, Kansanterveyslaitos 2007).

5.1 Unen merkitys arjessa

Oppimisen kannalta tärkeää on hyvä vireystila sekä riittävä unen määrä, sillä väsyneenä muistaminen ja uuden oppiminen on vaikeampaa. Unen aikana myös aivot tallentavat päivällä opittua tietoa muistiin (Partinen & Huovinen 2007, 171, Kansanterveyslaitos 2007, Saarenpää-Heikkilä 2002, 346). Kouluikäinen ei välttämättä itse tajua, että esimerkiksi ärtyneisyys ja keskittymisvaikeudet johtuvat väsymyksestä. Päiväväsymys on melko yleistä ja sitä esiintyykin joka kolmannella kouluikäisellä. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.)

Jotta ymmärtäisimme mistä päiväväsymys johtuu, on tiedettävä miten uni rakentuu. Unen vaiheet jaetaan non-REM-uneen ja vilkeuneen eli REM uneen. Non-REM-unessa on neljä erilaista vaihetta, joita ovat S1 ja S2 eli kevyen unen vaiheet sekä S3 ja S4 eli syvän hidasaaltouneen vaiheet. Loppuyön uni on yleensä vilkeunta ja alkuyöstä uni on syvää. Kokonaisunesta noin 20 % on syvää unta. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.)

Unen rakenne on kouluikäisessä samanlaista kuin aikuisena, mutta murrosiässä yöunen pituus laskee noin 8 tuntiin, vaikka unen tarve olisikin suurempi kuin aikaisemmin. Vähäisen yöunen taustalla voi olla monia syitä, kuten aikainen herääminen ja nukkumaanmenon venyminen myöhemmäksi. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 347.) Liian vähän nukkuvilla koululaisilla voi esiintyä päiväväsymystä, jolloin he eivät jaksa opiskella ja keskittyä. Vähäinen uni voi heikentää myös motivaatiota, aiheuttaa päänsärkyä ja huimausta sekä lisäksi se voi lisätä onnettomuusriskiä. (Kansanterveyslaitos 2007, Partinen & Huovinen 2007, 171.) (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.)

Koululaisen nukkumiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten levottomuus, epäsäännölliset nukkumaanmenoajat, fyysiset vaivat tai tarpeettomat iltapäivätorkut (Aaltonen ym. 2003, 143–144, Hyypä & Kronholm 1998, 30). Yksi syy vähäisen nukkumisen ja

sitä kautta päiväväsämyksen taustalla on myös kouluikäisten lisääntynyt päihteiden käyttö. Päihteiden käyttö voi auttaa nukahtamaan, mutta se voi lisätä heräilyä yöaikaan ja lopulta koululainen voi herätä aamulla entistä väsyneempänä. Nukahtamista vaikeuttavia tekijöitä on myös monia ja näitä ovat esimerkiksi urheilu ennen nukkumista tai vaikkapa jännittävän elokuvan katsominen. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 348.)

5.2 Nukkumistottumukset

Useiden tutkimustulosten mukaan niin Suomessa kuin muissakin länsimaissa koulu-
laisten yöunen pituus lyhenyi 1990-luvulla 1–1,5 tunnilla (Tynjälä, Villberg & Kannas 2002, 2993). WHO:n koululaistutkimuksen mukaan 13–15 -vuotiaiden yöunen pituus viikonloppuisin kasvoi 15–20 minuuttia vuosien 1998–2002 aikana. Viikonloppuisin sekä vapaa päivisin 13 -vuotiaat pojat nukkuivat noin 10 tuntia vuoden 2002 tutkimuksen mukaan. 13 -vuotiaat tytöt nukkuivat viikonloppuisin ja vapaa päivisin pidempään kuin pojat 1994 ja 1998 tutkimuksien mukaan, mutta enää vuonna 2002 tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkittävää eroa. (Tynjälä & Kannas 2004, 155.)

WHO-Koululaistutkimus kartoitti kouluikäisten nukkumistottumuksia, väsyneisyyttä ja unen laatua vuosina 1984–2002. Tuloksista ilmeni, että osalla koululaisista jonkinasteiset ongelmat nukahtamisessa, heräämisessä tai hyvän yöunen saavuttamisessa lisääntyivät viime vuosikymmenellä. Vastaajista lähes joka viides ilmoitti vuonna 1994 tehdyssä kyselyssä heräilevänsä öisin joka viikko. (Tynjälä, Kannas, Levälahti & Välimaa 1999, 155.) Tutkimuksen mukaan pojat näyttivät olevan parempia nukkuja kuin tytöt. Esimerkiksi vuoden 2002 kyselyssä tuloksista kävi ilmi, että pojat heräilivät vähemmän öisin ja heistä pienemmällä osalla 13-vuoden iässä oli aamuväsämystä verrattuna tyttöihin. (Tynjälä & Kannas, 2004, 160–162.) Kuitenkin erot sukupuolten välillä nukkumistottumuksissa olivat hyvin pieniä muina vuosina. (Tynjälä & Kannas, 2004, 164.)

5.3 Kouluikäisten väsymys

Väsymys kouluamuisin oli paljon yleisempää suomalaisilla verrattuna muihin Euroopan maihin vuosina 1980–1990. Väsymys on lisääntynyt vuosina 1997, 1999 ja 2001. (

Tynjälä & Kannas 2004, 148.) Erityisesti aamuväsymys on lisääntynyt 1990-luvulla, mutta kuitenkin vähentynyt vuodesta 1998 vuoteen 2002 (Tynjälä & Kannas 2004, 164). Tutkimuksen sukupuolten väliset erot olivat pienet, mutta 2002 tutkimuksen mukaan kouluamuisin suurempi osa 13-vuotiaista tytöistä oli väsyneempiä, kuin pojat. Tutkimuksessa näkyi myös selvästi eroa 11-vuotiaiden ja 13–15-vuotiaiden väsymyksen välillä, sillä vanhempi ikäryhmä oli huomattavasti väsyneempää kouluamuisin. (Tynjälä & Kannas 2004, 162.)

Vuoden 2008 Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että Etelä-Savossa asuvista pojista noin 12 % ja tytöistä noin 19 % tuntee väsymystä lähes päivittäin (Luopa ym. 2008, 21). Lisäksi liian vähäinen yöuni voi vaikuttaa fyysiseen terveyteen, esimerkiksi elimistön puolustusjärjestelmän ja aineenvaihdunnan toimintaan, mikäli unet jäävät päivittäin pari tuntia liian lyhyiksi. Toistuvasti liian lyhyet yöunet kasvattavat riskiä sairastua diabetekseen, verenpaine- sekä sepelvaltimotautiin. (Kokko, Leena 2002.)

Koululaisten nukkumaanmenoa viivästyttävät televisio, tietokoneet ja kännykät. Kouluterveyskysely 2008 osoittaa, että huomattavasti suurempi osa eteläsavolaisista pojista menee nukkumaan illalla kello 23:n jälkeen kuin saman ikäluokan tytöt (Luopa ym. 2008, 26.) Kouluun on mentävä aikaisin ja tämän vuoksi yöunet jäävät kovin lyhyiksi, mikä taas aiheuttaa aamuväsymystä. (Kansanterveyslaitos 2007, Partinen & Huovinen 2007, 171.)

6 OPPIMINEN JA MOTIVOINTI OSANA KOULUIKÄISEN TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ

Opinnäytetyömme toteutus on kouluterveydenhuollossa toteutettavan ehkäisevän terveystarkastuksen kaltaista toimintaa. Ehkäisevässä terveystarkastuksessa pyritään vaikuttamaan lasten ja nuorten terveyteen vaikuttaviin valintoihin. (Terho 2002, 19.) Jotta osaisimme suunnitella tilaisuudet kyseiselle ikäluokalle sopivaksi, meidän täytyi ottaa huomioon, millä tavoin saisimme heidät parhaiten oppimaan ja miten saada heidät motivoitumaan.

6.1 Oppiminen terveyden edistämisessä

Kalimo & Vertio (1986, 174) määrittelevät seuraavasti: ”Terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseenkin”. Yksilö- ja yhteisökeskeisessä toiminnassa on tarkoituksena edistää ja tukea asiakkaiden ja heidän lähipiirinsä valmiuksia terveyttä edistävien valintojen tekemiseen (Pietilä, Eirola & Vehviläinen-Julkunen 2002, 164). Kouluterveydenhuollossa toteutetaan sekä yksilö- että yhteisökeskeistä toimintaa erilaisin työmenetelmin, joita ovat muun muassa henkilökohtainen keskustelu ja ohjaus, pienryhmissä keskustelu, tutustumiskäynnit, draama ja roolileikit (Pietilä ym. 2002, 161). Työmme kohteena olevat pojat kuuluvat kouluterveydenhuollon piiriin. Terveystarkastuksissa käsiteltäviä aihealueita ovat muun muassa kasvavan ja kehittyvän kouluikäisen ravitsemus, uni ja lepo. (Pietilä ym. 2002, 161.) Työmme tukee näissä terveystarkastuksissa keskusteltuja aiheita.

Käsitykset oppimisesta ovat kokeneet muutoksia ajan kuluessa. Nykyisen oppimiskäsityksen mukaan oppilas on aktiivinen toimija ja oppimisella on vahva yhteys toimintaan. (Peltonen 2002, 28.) Lapset oppivat ja muistavat asioita aluksi kinesteettisesti eli kokemisen, tekemisen ja tuntemisen kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että koko lapsen keho osallistuu tiedon omaksumiseen ja perustaitojen oppimiseen. Tämän jälkeen lapselle alkaa kehittyä tarve koskea kaikkeen, mikä kiinnostaa – lapsi alkaa oppia käsillä tekemisen ja käsittelemisen kautta eli taktiilisesti. Joillekin lapsille kehittyi 8-vuoden iässä visuaalisia taipumuksia, jolloin he omaksuvat vaikeitakin asioita lukemisen, näkemisen ja ympäristön tapahtumien tarkkailemisen kautta. Tällaisille lapsille näkemi-

nen jää oppimisen kannalta erityisen tärkeäksi aistiksi. Auditiiivinen aistimieltymys kehittyy noin 11-vuoden iässä eli lapset oppivat pääasiassa kuulonsa avulla ja he myös pystyvät muistamaan monimutkaisia kuulemiaan asioita. (Prashnig 2000, 191–193.)

Prashnigin (2000, 193) mukaan monilla kouluikäisillä näistä neljästä aistista säilyy koko ala-asteen ajan kinesteettinen ja taktiilinen aistimieltymys. Samansuuntaista tutkimustietoa on saatu myös aikuisten osalta. Usein niin opettamisessa kuin myös terveyden edistämisessä kouluterveydenhuollossa painotetaan enemmän kuulo- ja näköaistin kautta oppimista, vaikka kuuntelun avulla oppiminen on useimmille vaikein ja huonoin tapa sisäistää uutta tietoa (Pietilä ym. 2002, 160-161; Prashnig 2000, 193). Myös ala-asteen jälkeisissä opinnoissa tekemisen ja kokemisen kautta oppimista on vähän (Prashnig 2000, 193). Tämän perusteella myös terveyttä edistäviä työmenetelmiä valittaessa olisi hyvä käyttää henkilökohtaisen keskustelun lisäksi menetelmiä, joissa koululainen voisi oppia tekemisen ja kokemisen kautta. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi tutustumiskäyntejä, keskustelua pienryhmissä tai asioiden käsitteilyä draaman ja roolileikkien avulla. (Pietilä ym. 2002, 160–161.)

6.2 Motivointi oppimisen tukena

Oppiminen on mielekkäämpää, jos oppija saadaan motivoitumaan oppimiseen. Oppimismotivaatio on mahdollisimman hyvä silloin, kun oppija on itse kiinnostunut opettavasta aiheesta. Jotta kiinnostus aiheeseen syntyisi, oppijan täytyy nähdä asia oman elämänsä kannalta tärkeänä ja kiinnostavana. Ohjaajan kannattaisi keskustella opettavien kanssa siitä, mihin opetettavaa tietoa tai taitoa tarvitaan ja missä oppilaat voivat sitä käyttää. Tämä luo opiskelijoille selkeän kuvan siitä, että opiskeltava asia on hyödyllinen juuri heidän kannaltaan, mikä taas lisää motivaatiota oppia asia tai taito. (Pruuki 2008, 21.)

Ei riitä, että oppijat innostuvat aiheesta alussa vaan motivaatio pitäisi säilyä koko opetuksen ajan. Tätä varten ohjaajan pitää suunnitella opetus sen mukaisesti, että se ylläpitää ohjattavien mielenkiintoa asiaa kohtaan. Tällaisia keinoja on monia. Opetuksessa kannattaa käyttää apuna tehtäviä, jotka liittyvät oppijan arkielämässään kohtaamiin kysymyksiin ja ongelmiin. Tästä seuraa se hyöty, että yleensä käytännössä esiin tulevat

aidot kysymykset, ongelmat ja ristiriidat osoittavat asian merkityksellisyyden ja näin nostaa myös motivaatiota. (Pruuki 2008, 21–22.)

Työskentelytapoja mietittäessä kannattaisi pyrkiä miettimään vaihtoehtoja, joissa oppijalta vaaditaan oma-aloitteisuutta ja itsenäisyyttä. Tällöin myös ympäristöllä on vaikutusta motivaatioon ja sen ylläpitämiseen - puhutaan sosiaalisesta ympäristöstä. Avoin ja turvallinen ilmapiiri kohottaa motivaatiota ja hyvä ryhmähenki innostaa opiskelijaa tekemään ja oppimaan yhdessä. Monesti asia ei välttämättä sinällään kiinnosta opiskelijaa, mutta halu kuulua ryhmään ja olla siinä mukana sytyttää motivaation. (Pruuki 2008, 21–22.)

7 KOULUTUS 12–13-VUOTIAILLE JUNIORI-JUKUREILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN

Opinnäytetyön toteuttaminen toiminnallisesti voi tarkoittaa käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Tavoitteena on toteuttaa käytännön työhön esimerkiksi erilaisia oppaita, neuvontaa tai opastusta. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös koulutuksen, näyttelyn tai konferenssin järjestämistä. Kuitenkaan toiminnallisessa opinnäytetyössä ei voida täysin unohtaa tutkimuksellista otetta tai eri tutkimusmenetelmien käyttöä, sillä myös toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla toteutettu tutkimuksellisella asenteella. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Päädyimme tekemään toiminnallisen opinnäytetyön, koska sen luonne herätti meissä kiinnostusta ja koimme toimintaan painotetun työskentelyn mielekkäämpänä.

7.1 Terveellisiä eväitä Juniori-Jukureille -tapahtuman suunnittelu

Opinnäytetyömme sai alkunsa, kun aiheen saatuamme otimme yhteyttä Juniori-Jukureiden päävalmentajaan, Ville Suovalkamaan. Hän lähetti meille tietopaketin Operaatio urheilullisesta elämäntavasta ja pyysi meiltä ehdotuksia mahdollisesta opinnäytetyön aiheesta. Aihe herätti kiinnostusta, koska se liittyi terveydenhoitajan työkuvaan, mutta samalla se myös asetti haasteita ja edellytti ammatillista kasvua.

Tutustuttuamme tietopakettiin Ville Suovalkama ehdotti tapaamista, jossa voisimme keskustella ideoistamme ja toisaalta seuran toiveistaan. Tapaamisessa oli mukana myös Ulla Honkanen, joka on joukkueen aktiivinen vanhempi ja hoitoalan asiantuntija. Tämän vuoksi Ulla Honkasesta tehtiin opinnäytetyömme työelämäohjaaja, sillä hän tuntee hyvin seuran toiminnan ja osaa katsoa asioita terveydenhoitajan näkökulmasta.

Juniori-Jukureiden edustajat toivoivat, että järjestäisimme tapahtuman, jossa käsiteläisiin aktiivisen urheilun vaikutusta ravinnon ja levon tarpeeseen. Tapahtuman päätteeksi pojat saivat mukaansa esitteen, johon päätimme laittaa välipalaohjeita ja tiivistää tärkeimpiä läpikäytyjä asioita. Päätimme myös tehdä koulutusmateriaalia, jota seura voisi hyödyntää tulevaisuudessa. Kohderyhmäksi rajautuivat 12- ja 13-vuotiaat pelaajat. Yhdessä ikäluokassa on poikia 26–28. Molemmille ikäluokille päätettiin suuren ryhmäkoon vuoksi järjestää omat tilaisuudet.

Pelkän kuuntelun avulla oppiminen on useimmille vaikein ja huonoin tapa sisäistää uutta tietoa. Lisäksi pojat kuuluvat vielä niihin ikäryhmiin, jotka oppivat paremmin tekemällä ja kokemalla. (Ks. esim. Prashnig 2000, 193.) Tämän vuoksi päädyimme toiminnalliseen tapahtumaan poikien kohdalla. Ajatuksena oli, että tapahtuman jälkeen pojat ymmärtäisivät, minkälaisia haasteita aktiivinen urheiluharrastus heille asettaa ja että tilaisuudet saisivat heidät pohtimaan elämäntapojaan ja mahdollisesti muuttamaan niitä parempaan suuntaan.

Aloitimme varsinaisen tapahtuman suunnittelun tutustumalla tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Näitä etsiessämme löysimme Suomen jääkiekkoliiton internetsivuilta oppaat nuoren urheilijan ravitsemuksesta (Ilander 2007 a, b, c; Ilander & Kokko 2006). Ohjaavan opettajamme kanssa sovimme, että näitä oppaita peilataan muihin löytämiimme lähteisiin ja hyödynnetään tapahtuman suunnittelussa.

Teoriatiedon läpikäymisen jälkeen suunnittelimme tapahtuman sisällön. Päätimme käsitellä ravitsemuksellisesti hyvän aamu- ja välipalan merkitystä sekä käydä läpi riittävän unen ja levon tarpeellisuutta kouluikäiselle. Yhdeksi osa-alueeksi muodostui energiantarve ja -kulutus. Nämä aihealueet olivat mielestämme sellaisia, joista kyseessä olevien ikäryhmien poikien kohdalla olisi eniten hyötyä. Esimerkiksi aamupalat ja välipalat ovat sellaisia aterioita, jotka he jo itse pystyvät valmistamaan. Pohdimme

työelämäohjaajamme kanssa sitä, ettei monikaan tämän ikäluokan pojista välttämättä tiedosta, kuinka paljon kuluttaa ja mistä riittävän määrän energiaa voi terveellisesti saada. Myös jääkiekkoharrastus voi viedä aikaa unelta ja toisaalta murrosiän kynnyksellä nukkumaanmeno voi alkaa myöhentyä (Ks. esim. Luopa ym. 2008, 26). Tästä syystä unenkin käsittely on tärkeää. Tapahtuman toiminnallisesta painotuksesta johtuen päätimme muodostaa näistä aihealueista kolme toimintapistettä, joissa pojat osallistuisivat ja oppisivat kuuntelemalla, itse tekemällä ja näkemällä. Tällä halusimme luoda kiinnostavan ja innostavan oppimistilanteen.

Marraskuussa 2008 oli kokous, jossa käsiteltiin Juniori-Jukureiden projektia sekä meidän ja muiden opiskelijoiden osuutta siihen (LIITE 2). Tässä kokouksessa esitimme suunnitelmamme ja saimme ideoillemme hyväksynnän. Samalla mietimme mahdollista paikkaa tapahtuman järjestämiseksi ja päädyimme pitämään tapahtuman Mikkelin ammattikorkeakoulun toimintayksikössä Elixiiirissä, jossa olisi hyvät tilat ideoidemme toteutukseen. Seuraavassa kokouksessa vuoden alussa (LIITE 3) sovimme yhdessä Jukureiden ja Elixiiirin toiminnanjohtajan kanssa päivämäärät poikien tapahtumalle. Sovimme, että tapaamme poikia noin kahden tunnin ajan Elixiiirissä 2. – 3.3.2009 noin klo 17 alkaen. Pojat jaetaan kolmeen eri ryhmään ja jokainen ryhmä käy läpi kolme eri työpistettä. Työelämäohjaajamme lupasi huolehtia tiedotuksesta sekä pojille että heidän vanhemmilleen.

Rahoitus järjestyi Juniori-Jukureiden puolesta. Budjetiksi asetettiin 100–150 euroa. Summa oli tarkoitettu käytettäväksi aamu- ja välipalapisteesä tarvittaviin ruoka-aineisiin ja muihin tarvikkeisiin. Ulla Honkanen tarjoutui hankkimaan tavarat laatimamme ostoslistan mukaisesti. Listan laatimista helpottaaksemme kävimme ruokamarketissa tutustumassa tuotteisiin ja tekemässä vertailua niiden sisältämien ravintoarvojen osalta. Poikien joukossa oli myös laktoositonta ja gluteenitonta ruokavaliota noudattavia, joten heille koostimme samanlaiset ateriat sopivista ruoka-aineista.

Tapahtumien lopuksi jaettavat esitteet (LIITE 4, LIITE5) laadimme ohjelmarungon pohjalta oppaiden avulla (Ilander 2007 a, b, c; Ilander & Kokko 2006). Gluteenitonta ruokavaliota noudattavalle pojalle teimme oman esitteen. Muille jaettavan esitteen välipalaohjeet soveltuivat myös laktoosi-intolerantikolle. Sovimme, että seura huolehtii kopioinnista ja esitteiden jakamisesta.

Laadimme arviointia varten palautelomakkeen (LIITE 6), jonka pojat täyttäsivät illan päätteeksi. Palautelomakkeiden avulla halusimme saada tietoa tilaisuuksien kiinnostavuudesta, onnistumisesta ja vaikuttavuudesta. Toisaalta halusimme myös tietää, mistä terveyteen liittyvistä asioista pojat ovat kiinnostuneita. Halusimme tehdä vastausvaihtoehtoista mahdollisimman selkeät ja ymmärrettävät sekä suhteuttaa ne poikien ikään.

Teimme aluksi kaksi palautelomaketta, joissa toisessa käytimme hymiöitä ja toisessa janaa, johon merkittiin rasti omaa mielipidettä lähinnä olevaan kohtaan. Janan toisessa päässä oli vaihtoehto ”kyllä” ja toisessa ”ei”. Lomakkeet esitettiin viidellä lähipiiristä löytyneellä 12–13-vuotiaalla pojalla. Heidän mielestään hymiöt olivat selkeämpiä, joten se valikoitui lopulliseksi palautelomakkeeksi. Suljettujen kysymysten lisäksi laadimme avoimia kysymyksiä, jotta pojat saisivat vapaasti miettiä, mitä uutta he oppivat ja mitkä asiat heitä kiinnostavat.

7.2 Terveellisiä eväitä Juniori-Jukureille -tapahtuman toteutus

Ensimmäinen ilta pidettiin 13-vuotiaille pojille ja toinen 12-vuotiaille. Menimme molempina päivinä Elixiriin kello 15 valmistelemaan tiloja. Aamu- ja välipalapistetoteutettiin opetuskeittiössä, jossa käytössä oli jääkaappi. Näin saimme ruokatarvikkeet asianmukaisesti säilytettyä. Leikkihuoneeseen teimme unta ja lepoa käsittelevän pisteen. Laitoimme lattialle tyynyjä ja patjoja, joilla halusimme luoda rennon ja rauhallisen tunnelman. Energiatarve- ja kulutuspisteen muodostimme kokoustilaan, jossa käytössämme oli tietokone ja videotykki sekä riittävästi istumapaikkoja.

Pojat saapuivat Elixiriin molempina iltoina hieman ennen kello 17:ää. Osallistujamäärä jäi molemmissa ryhmissä pienemmäksi kuin olimme varautuneet, vaikka työelämäohjaajamme laittoi vielä samana aamuna muistutusviestin jokaisen vanhemmalle. 13-vuotiaita pelaajia tuli paikalle 20 ja 12-vuotiaita 13. Aloitimme tilaisuuden koamalla pojat kokoustilaan, jossa esittäydymme ja kerroimme tulevasta illasta. Tämän jälkeen pojat jaettiin kolmeen ryhmään, jolloin me opiskelijat saimme kukin yhden ryhmän ohjattavaksemme illan ajaksi. Pistet käytiin läpi kierrättämällä ryhmiä siten, että yhdessä pisteessä viivytettiin noin puoli tuntia kerrallaan.

Aamu- ja välipalapisteesä jokainen kokosi itselleen ohjatusti ravitsemuksellisesti hyvän aamu- ja välipalan (LIITE 7). Samalla keskustelimme poikien ruokailutottumuksista ja mietimme, miksi aamu- ja välipalat ovat tärkeitä. Yhdessä mietimme myös muita mahdollisia vaihtoehtoja. Lopuksi pojat saivat nauttia itse valmistamansa leivät ja muut lisukkeet.

Uni- ja lepopisteessä kuuntelimme ensin noin kymmenen minuuttia rentouttavaa musiikkia poikien maatessa patjoilla. Rentoutuksen tarkoituksena oli rauhoittaa tilanne, jotta sitä seuraava keskustelutuokio sujuisi paremmin. Musiikin jälkeen kävimme jutellen ja kysellen läpi poikien nukkumistottumuksia, heidän tietämystään unesta ja unen merkityksestä esimerkiksi oppimiselle. Käsittelimme myös keinoja, joita voi käyttää nukahtamisongelmia helpottamaan.

Ulla Honkanen oli mukana energiantarve ja -kulutuspisteessä, koska hän oli kiinnostunut kuulemaan poikien ruokailutottumuksista ja halusi osallistua keskusteluun sekä kulutetun energiamäärän korvaamisesta että ruokailutottumusten muuttamisesta. Pisteesä kokoonnuttiin ison pöydän äärelle, josta jokainen näki hyvin seinälle heijastetut energiankulutuslaskurit (Kuopion yliopisto). Laskureiden avulla mittasimme suuntaantavasti poikien energiankulutusta harjoitusten, pelin ja kokonaisen päivän ajalta. Jokainen sai vuorollaan kertoa omat mittansa, joiden avulla laskettiin henkilökohtainen energiankulutus. Näin halusimme havainnollistaa, miten paljon erikokoiset pojat kuluttavat energiaa ja miten paljon vähemmän energiaa kuluu, jos liikuntaa ei harrasta aktiivisesti. Pojat saivat kertoa, miten paljon ja mitä he syövät päivän aikana ja samalla mietimme yhdessä, miten kulutettu energiamäärä saadaan korvattua ja miten he voisivat muuttaa ruokailutottumuksiaan parempaan suuntaan. Lopuksi vertailimme roska-ruoan ja epäterveellisten välipalojen kalorimäärää terveellisten ruokien ja välipalojen kalorimääriin.

Illat päättyivät yhteiseen hetkeen kokoustilassa. Keskustellen kävimme läpi ruokavali-
on monipuolisuutta ja säännöllisyyttä, nesteytystä sekä happamien juomien käytön haittapuolia. Kyselimme myös, miten pojat olivat viihtyneet ja olivatko he oppineet mitään uutta illan aikana. Ennen kotiin lähtöä pojat täyttivät laudemme palautelomakkeet ja heille jaettiin esitteet, joiden sisältö käytiin vielä yhdessä läpi.

7.3 Terveellisiä eväitä Juniori-Jukureille -tapahtuman arviointi

Ensimmäisenä iltana valmisteluissa meni odotettua kauemmin ja poikien ollessa jo paikalla teimme viimeisiä valmisteluja keittiössä. Kiire lisäsi jännitystä ja lisäksi olimme harmistuneita, koska emme ehtineet ottamaan poikia itse vastaan. Onneksi työelämäohjaajamme oli paikalla auttamassa ja ohjasi pojat kokoustilaan. Seuraava ilta sujui jo jouhevammin, koska valmistelujakaan ei ollut niin paljon.

Molemmat illat toteutuivat suunnitelmien mukaisesti aikatauluissa pysyen. Poikia tuli molempina iltoina paikalle odotettua vähemmän, mutta kuitenkin sen verran, että tilaisuus oli mahdollista toteuttaa. Kummassakin ikäluokassa oli mukana sellaisia poikia, joita tilaisuus ei kiinnostanut. Siitä huolimatta suurin osa osallistuneista oli innokkaasti mukana ja meille jäi sellainen käsitys, että suurimmalle osalle tilaisuudesta oli hyötyä.

Pisteiden ohjaaminen sujui jokaiselta meiltä ongelmitta ja olimme tyytyväisiä lopputulokseen. Oli hyvä, että jokainen oli perehtynyt kaikkiin aiheisiin. Näin saimme hyvän kokonaiskuvan aiheistamme. Kahden eri ikäluokan ohjaaminen oli palkitsevaa, koska molemmat olivat omanlaisiaan ryhmiä ja vaativat erilaista ohjaustapaa.

7.3.1 13-vuotiaiden ilta

Tilaisuuden alku oli rauhaton ja jouduimme palauttamaan järjestystä vähän väliä. Tämä vaikeutti työskentelyä ja vaati ylimääräistä aikaa. Alun rauhattomuudesta huolimatta saimme yhteistyön sujumaan ja työskentely pisteissä sujui jouhevasti.

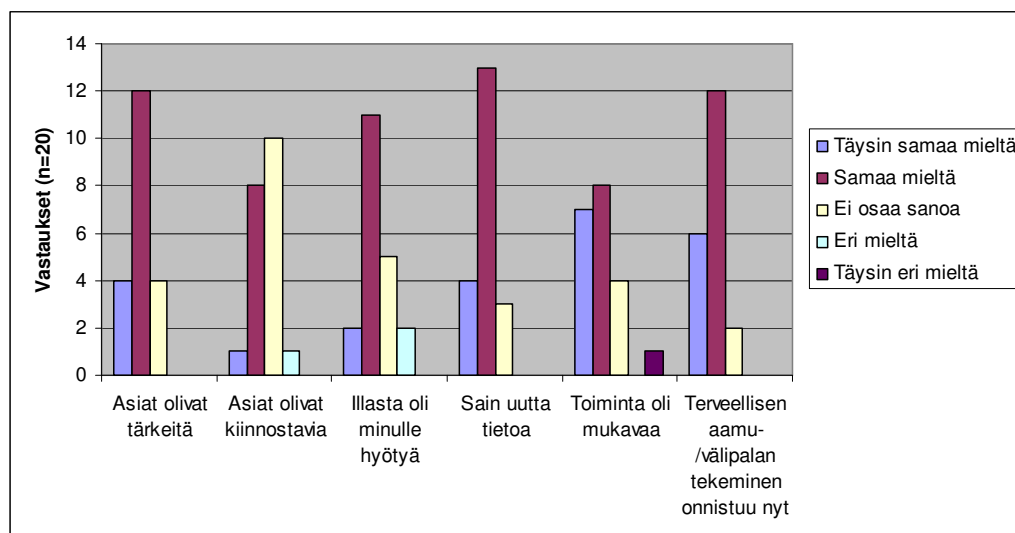
Aamu- ja välipalapistepiste oli selkeästi kiinnostavin ja aktiivisuus tässä pisteessä oli hyvä. Pojat maltoivat kuunnella pienen huomauttelun jälkeen ohjeet ja kävivät innokkaasti kokoamaan aamiaista ja välipalaa. Keskustelua syntyi esittämiemme kysymysten avulla, mutta kaikki eivät selkeästi olleet kiinnostuneita kertomaan omista ruokailutottumuksistaan. Ryhmistä löytyi myös niitä, jotka keskustelivat oma-aloitteisesti ja avoimesti aiheesta. Juttelun lomassa selvisi, että pojat jakautuivat kahtia aamu- ja välipalajen syömisessä. Osa pojista söi aamiaisen ja välipalan useimmiten, toiset taas jättivät ne säännöllisesti väliin. Osalla syöminen jäi väliin, jos vanhemmat eivät olleet huoleh-

tineet niitä valmiiksi. Tällöin terveellisen välipalan korvasi jokin vähemmän terveellinen vaihtoehto.

Rento ja rauhoittava tila osoittautui toimivaksi uni- ja lepopisteessä. Rentoutus alussa rauhoitti tilannetta ja edesauttoi vapaan keskustelun syntymistä. Jokaisessa ryhmässä ilmeni, että pojat tiesivät paljon unesta ja sen vaikutuksista esimerkiksi oppimiseen. Sen sijaan vinkit nukahtamisvaikeuksien helpottamiseksi olivat monelle uusia. Keskusteluista ilmeni, että monella väsymyksen ja nukahtamisvaikeuksien syynä olivat tietokone ja televisio omassa huoneessa. Pojat selvästi tiesivät, miten paljon he tarvitsevat unta, mutta eivät malttaneet käyttää riittävästi aikaa lepäämiseen.

Energiantarve ja -kulutuspiste oli kaikista keskustelupainotteisin. Tämä piste tuntui ohjauksen kannalta haastavimmalta, koska pojat esittivät paljon kysymyksiä. Keskusteluista jäi vaikutelma, että aihe oli pojille kaikista vierain ja he selkeästi yllättyivät siitä, kuinka paljon pitäisi syödä, jotta korvaisi päivän aikana kulutetun energiamäärän. Työelämäohjaajan läsnäolon koimme hyväksi, koska hän tarvittaessa täydensi vastauksiamme.

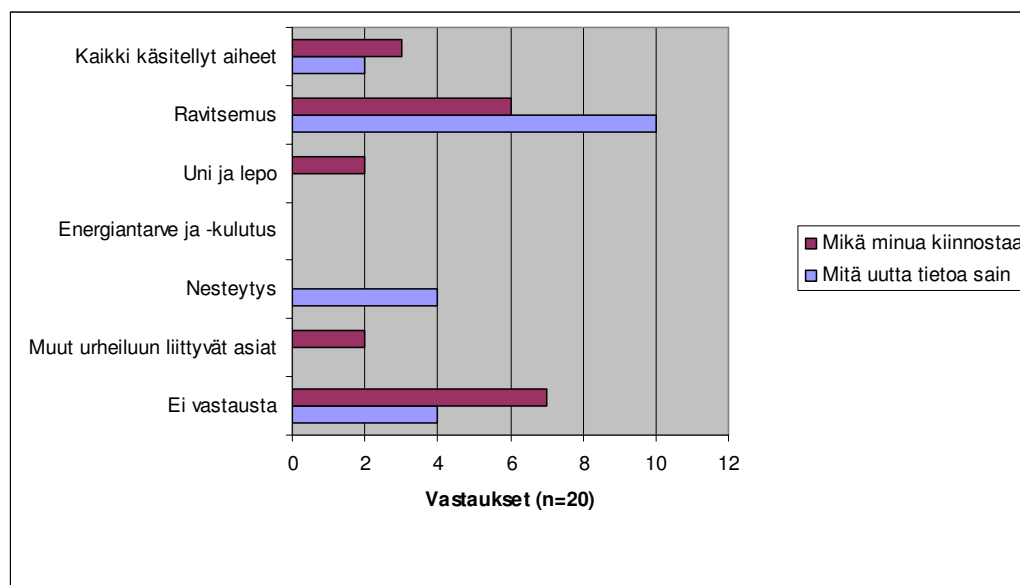
Suurella osalla palautelomakkeen täyttäminen oli hätäistä, joten voi olla, etteivät kaikki miettineet vastauksiaan kovin tarkasti. Kaikki 20 poikaa vastasivat kaikkiin suljettuihin kysymyksiin. Suurin osa palautteesta oli kuitenkin positiivista ja kaikkiin suljettujen kysymysten kohtiin oli vastattu (KUVIO 1). Tilaisuus koettiin mielekkäänä ja se sisälsi uutta tietoa. Aiheiden kiinnostavuus jakoi osallistujien mielipiteet kahteen osaan, mikä oli odotettavissa, kun ottaa huomioon poikien iän. Tästä huolimatta aiheet koettiin tärkeiksi ja hyödyllisiksi.



KUVIO 1. Käsiteltyjen asioiden kiinnostavuus ja vaikuttavuus (13-vuotiaat)

Avoimien kysymyksien (KUVIO 2) vastauksista näki, ettei niiden pohtimiseen ollut käytetty paljon aikaa. Kaikki eivät myöskään olleet vastanneet niihin, osa oli vastannut molempiin tai vain toiseen. Vastaukset selvästi liittyivät tiettyihin aihealueisiin, joten jaoinme vastaukset kategorioihin liittyen illan teemoihin. Jotkut olivat maininneet kaikki käsitellyistä aihealueista kiinnostaviksi tai uutta tietoa antaviksi, joten sijoitimme ne kategoriaan ”Kaikki käsitellyt aiheet”. Kategoria ”Muut urheiluun liittyvät asiat” muodostui muutaman sellaisen vastauksen pohjalta, joissa ilmaistiin kiinnostusta käsittelemiemme aiheiden ulkopuolisiin asioihin. Näitä asioita olivat ”*kunto*” ja ”*sykkeen mittaaminen*”.

Eniten uutta tietoa saatiin ravitsemuksesta, etenkin miten valmistaa terveellinen välipala ja miten pitäisi syödä ja kuinka usein. Ravitsemus kiinnosti myös aiheena. Yllätykseksemme energiantarvetta ja -kulutusta ei mainittu missään vastauksessa, vaikka tämä aihe tuntui olevan kaikkein yllättävin ja kysymyksiä herättävä. Viimeiseen kysymykseen kiinnostuksen kohteista moni jätti vastaamatta. Lisäksi tuli joitakin asiatomia ja kysymykseen nähden täysin sopimattomia vastauksia, jotka luokittelimme kategoriaan ”Ei vastausta”.



KUVIO 2. Uuden tiedon saaminen ja kiinnostuksen kohteet (13-vuotiaat)

Ilta 13-vuotiaiden kanssa meni kohtuullisen hyvin. Olimme kuitenkin hieman yllättyneitä siitä, kuinka vaativaa varhaisnuorten ohjaaminen voi olla. Suurin osa pojista lähti toimintaan mukaan pienen patistelun jälkeen, mutta joukossa oli myös niitä, jotka eivät olleet kiinnostuneita osallistumaan. Heidän ohjaamisensa oli hämmästyttävän väsyttävää, koska joidenkin poikien keskittyminen itse asiaan oli heikkoa. Paikalla tilaisuutta valvomassa oli myös Ulla Honkanen. Koimme hänen läsnäolonsa positiivisena asiana, koska sillä epäilemättä oli vaikutusta poikien käyttäytymiseen ja sitä kautta tilaisuuden onnistumiseen.

7.3.2 12-vuotiaiden ilta

Tilaisuus 12-vuotiaiden kanssa alkoi huomattavasti rauhallisemmin kuin edellinen ilta. Pojat olivat jo saapuessaan innostuneita kuulemaan, mitä illan aikana tapahtuu. Alusta asti pojat osallistuivat mielellään kaikkeen ja ohjaamista helpotti heidän rauhallisuutensa sekä kiinnostunut asenne. Ohjaus ja työskentely tuntuivat heti kevyemmältä kuin edellisenä iltana.

Aamu- ja välipalapistet osoittautui jälleen innostavimmaksi pisteeksi. Ohjeet tarkkaan kuunneltuaan pojat kävivät reippaasti työskentelemään ja se näytti olevan mielekästä. Keskustelua syntyi helposti ja ilman apukysymyksiä samaan aikaan, kun pojat kokosivat aamu- sekä välipalaa. Yhdessä keskusteltiin jokaisen ruokailutottumuksista ja -

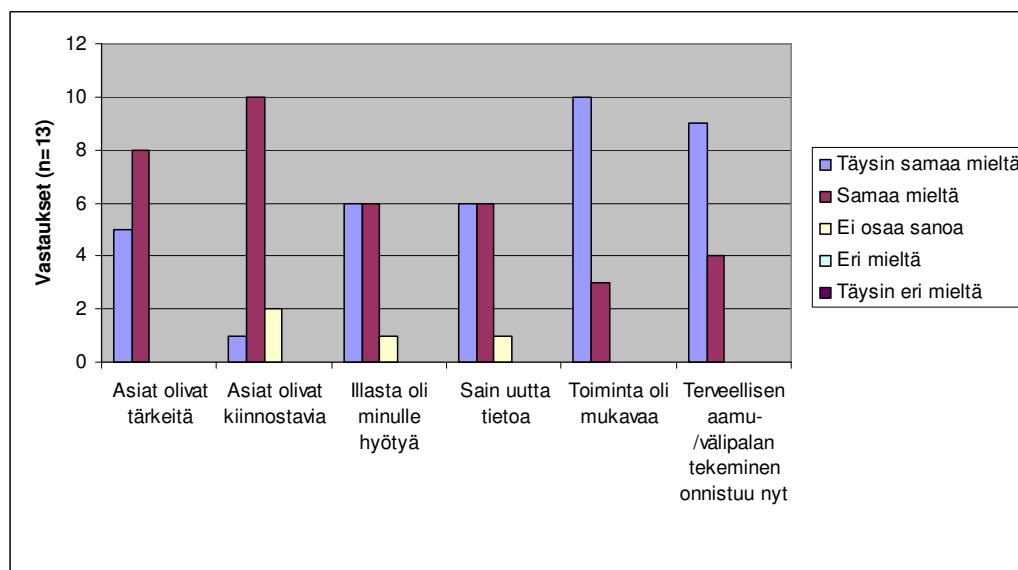
mieltymyksistä. Lähes jokaisessa ryhmässä syöminen oli jokaisella säännöllistä ja herkuttelua harrastettiin hallitusti, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Monella pojalla vanhempien panostus perheen ruokailutottumuksiin vaikutti merkittävästi aamu- ja välipalojen nauttimiseen. Osalla pojista aamiaisen ja välipalojen väliin jättäminen oli kiinni siitä, olivatko vanhemmat laittaneet tai varanneet niitä valmiiksi.

Rentoutus uni- ja lepopisteessä sujui erinomaisesti. Pojat jaksoivat olla hiljaa ja keskittyä musiikin kuuntelemiseen. Rentoutuksen jälkeisessä keskustelussa pojat yllättivät reippaudellaan ja toisaalta tietämyksellään. Monilla oli paljon tietoa unesta ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Tällä ikäluokalla oli selkeästi säännöllisempi unirytmistö kuin vuotta vanhemmilla ja poikien kertoman mukaan vanhemmat huolehtivat vielä tarkasti heidän nukkumaanmenoajoistaan.

Energiantarve ja -kulutus piste herätti kiinnostusta ja kaikki halusivat saada tietää, kuinka paljon kuluttavat niin jääkiekon kuin muidenkin harrastustensa parissa. Myös tälle ikäluokalle oli yllättävää esimerkiksi se, kuinka suuri paljon liikkuvan 12-vuotiaan pojan energiantarve on. Uutena asiana heille ilmeni, että erikokoiset ihmiset kuluttavat eri määriä energiaa. Tätä havainnollistimme ottamalla erikokoisia poikia ryhmistä vertailtaviksi.

12-vuotiaat paneutuivat palautelomakkeen täyttämiseen paremmin kuin edellisen illan ryhmä ja kaikki 13 poikaa täyttivät sen. Palauteantohetki oli suhteellisen rauhallinen ja jokainen keskittyi oman paperinsa täyttämiseen. Pojat antoivat oma-aloitteisesti myös suullista palautetta ja kiittivät mukavasta illasta. Lisäksi he kysyivät, tulisimmeko pitämään heille tällaisen tapahtuman toistekin, vaikka heti seuraavalla viikolla.

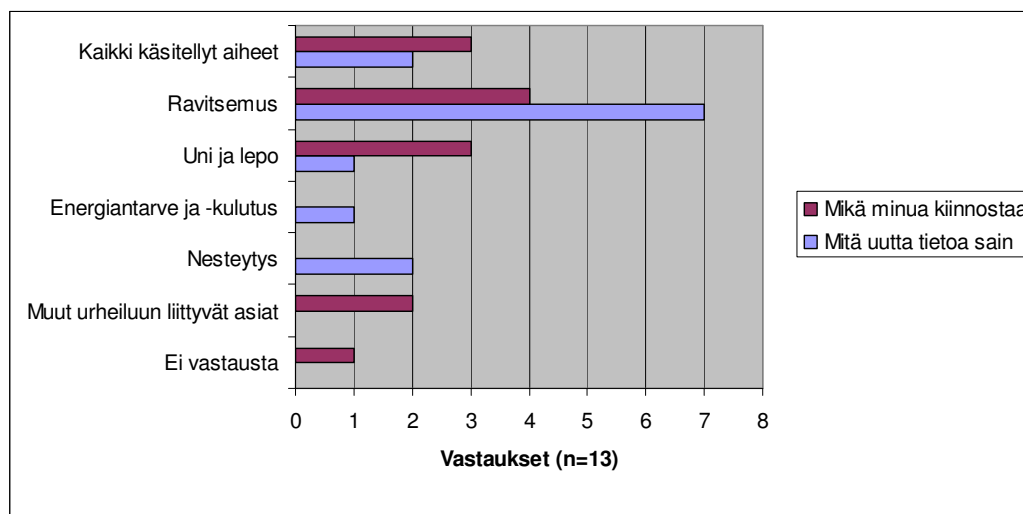
Suljettujen kysymysten vastausten perusteella (KUVIO 3) asiat olivat kiinnostavia ja toiminta mukavaa. Toisaalta asiat koettiin myös tärkeiksi ja jotkut tunsivat hyötynensä illasta sekä oppineensa uutta. Palaute oli todella positiivista, negatiivista palautetta ei saatu keneltäkään. Aamu- ja välipalapiste oli selkeästi onnistuneesti toteutettu, sillä suurin osa oli täysin sitä mieltä, että he osaavat nyt tehdä itsenäisesti terveellisen aamu- sekä välipalan.



KUVIO 3. Käsiteltyjen asioiden kiinnostavuus ja vaikuttavuus (12-vuotiaat)

Lähes kaikki vastasivat molempiin avoimiin kysymyksiin (KUVIO 4). Kuten 13-vuotiaillakin, ravitsemuksesta oli saatu eniten uutta tietoa ja se myös kiinnosti eniten. Tässäkin ikäluokassa hämmästytti, että vain yhdessä vastauksessa ilmeni uuden tiedon omaksumista energiantarve ja -kulutus-aiheen osalta. Käytännössä tämä piste kuitenkin herätti eniten keskustelua. Muita kiinnostusta herättäviä urheiluun liittyviä asioita olivat ”*kunto*” ja ”*lihakset*”.

Toinen ilta sujui ensimmäistä iltaa paremmin, sillä työskentely oli alusta loppuun asti oma-aloitteista ja jouhevaa. Oma työskentelymme oli varmempaa ja vapautuneempaa. Koko illan ajan tunsimme, että tilanne on hallinnassa ja saimme pojat kuuntelemaan annettuja ohjeita. Ulla Honkasen läsnäolo oli edelleen tärkeää, mutta se ei tuntunut yhtä merkitykselliseltä kuin edellisenä iltana. Uskomme, että ilta olisi sujunut yhtä hyvin omin voiminkin.



KUVIO 4. Uuden tiedon saaminen ja kiinnostuksen kohteet (12-vuotiaat)

7.4 Vanhempien luennon suunnittelu

12–13-vuotiaiden vanhempien vastuu lastensa monipuolisen ravitsemuksen ja riittävän levon turvaajana on mielestämme suuri. Tästä syystä halusimme pitää vanhemmille oman luentotilaisuuden, jossa käsittelemme näitä aiheita yhdistäen poikien urheiluharrastukseen. Vanhempien kohdalla halusimme painottaa erityisesti lämpimien aterioiden merkitystä, kun poikien kanssa vastaavasti käsittelemme aamu- ja välipalojen tärkeyttä. Näin ajattelimme muodostaa toisiaan täydentävät kokonaisuudet, joissa tietoa välittyi sekä vanhemmille että pojille. Ajatuksenamme oli myös kertoa vanhemmille, miten hyvä ja tasapainoinen ruokavalio koostetaan ja mitä haasteita lapsen aktiivinen liikuntaharrastus sille asettaa.

Suunnittelimme järjestävämme yhden luentotilaisuuden 4.3.2009 Mikkelin ammattikorkeakoulun luentosalissa kello 18–20, johon molempien ikäryhmien vanhemmat kutsuttaisiin. Ajattelimme, että saamme enemmän kuulijoita paikalle, jos yhdistämme kahden joukkueen vanhemmat. Päädyimme tähän ratkaisuun myös siltä varalta, että kaikkien vanhemmat eivät välttämättä pystyisi tai olisi kiinnostuneita tulemaan paikalle.

Luennon sisältöä suunnitellessamme hyödynsimme löytämiämme tutkimuksia ja Suomen jääkiekkoliiton sivujen ravitsemusoppaita (Ilander 2007 a,b,c, Ilander & Kokko 2006). Luennon aihealueiksi muodostuivat vanhempien vastuu ja rooli lapsen

ruokailu- ja elintapojen muodostumisessa, ruokavalion kulmakivet, energiansaannin ja -kulutuksen tasapainoisuus, nesteytyksen tärkeys sekä uni ja lepo. Päätimme käydä läpi päivän ateriat esimerkkiehdotuksineen aamupalasta iltapalaan ja näiden lisäksi pelipäivän eväät ja ateriarytmytyksen. Nestetasapainon ylläpitoa ajattelimme havainnollistaa konkreettisin esimerkein. Näihin aiheisiin päädyimme aiemmin löytämiemme tutkimusten ja niiden tulosten perusteella (Ks. esim. Luopa ym. 2008; Nissinen & Pekkarinen 2002; Ojala 2004).

Tarkoituksenamme oli tehdä Juniori-Jukureille vanhempien luennosta valmis esitys, jota he voisivat myöhemmin hyödyntää toiminnassaan. Tästä syystä halusimme tehdä esityksen tiiviisti Power Point -muotoon (LIITE 8). Toimitimme sen Juniori-Jukureille. Lisäksi laadimme vanhemmille tiivistelmän (LIITE 9) luentorunon pohjalta, jotta he voisivat palata tärkeimpiin asioihin vielä kotona uudestaan.

Arvioinnin mahdollistamiseksi teimme myös vanhemmille palautelomakkeen (LIITE 10). Sen avulla halusimme saada tietoa asioiden kiinnostavuudesta, tärkeydestä, tilaisuuden hyödyllisyydestä sekä vaikuttavuudesta. Halusimme myös saada palautetta, olimmeko onnistuneet rakentamaan esityksestä loogisen ja selkeän. Vastausvaihtoehdot haluttiin tehdä mahdollisimman yksinkertaisiksi, joten päädyimme arviointiasteikkoon 1–5, jossa 1 tarkoittaa ”täysin eri mieltä” ja 5 ”täysin samaa mieltä”. Avoimissa kysymyksissä vanhemmille haluttiin antaa vapaus pohtia, mitä uutta he oppivat ja mitkä aiheet heitä tulevaisuutta ajatellen kiinnostaisivat.

7.5 Vanhempien luennon toteutus

Luentopäivänä pidimme kertausharjoituksen ja viimeistelimme esityksen lopulliseen muotoonsa. Varsinainen tilaisuus alkoi kello 18. Vanhempia saapui odotettua vähemmän, yhteensä 13. Osallistujat olivat kuitenkin suhteellisen aktiivisia, joten illan aikaan syntyi keskustelua ja saimme vastauksia esittämiimme kysymyksiin.

Ulla Honkanen oli paikalla koko illan ja sovitusti esitti kommentteja ja kysymyksiä sekä tuki meitä vanhempien esittäessä kysymyksiä. Hän jakoi vanhemmille aikakauslehden, jossa oli aiheeseen liittyvä artikkeli. Siinä oli luentoamme tukevaa tietoa.

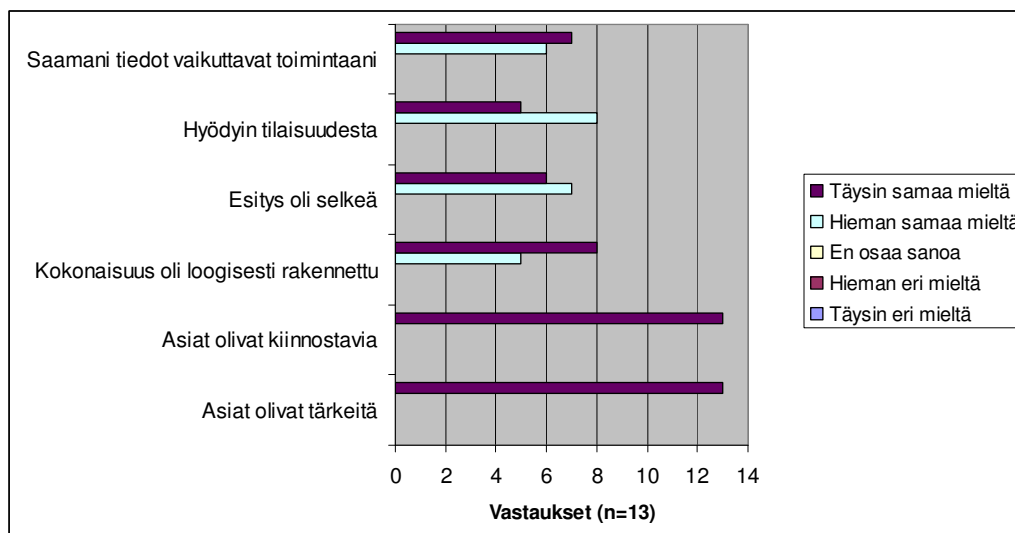
Luennon lopuksi paikallaolijat saivat täytettäväkseen palautelomakkeet, jotka keräsimme takaisin. Jaoin myös esitteet, joiden sisällön selitimme lyhyesti. Käytettävissä ollut aika riitti hyvin ja keskustelulle jäi suunnitelmien mukaisesti aikaa.

7.6 Vanhempien luennon arviointi

Odotimme luennolle suurempaa osallistujamäärää, mutta olimme kuitenkin ennalta varautuneet siihen, etteivät kaikki kutsutut saavu paikalle. Pienestä osallistujamäärästä huolimatta luennon toteutus onnistui suunnitellulla tavalla ja keskustelua syntyi kiittävästi. Vanhemmat vaikuttivat kiinnostuneilta ja osa heistä esitti kysymyksiä.

Vanhempien luentoa valmistellessamme pelkäsimme aiheiden olevan itsestään selviä ja ettemme saisi vanhempien mielenkiintoa heräämään. Pelko osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä palautteet olivat hyvin positiivisia (KUVIO 5). Kaikki paikalla olleet olivat sitä mieltä, että käsitellyt aiheet olivat tärkeitä ja kiinnostavia. Suuri osa arveli luennolta saamiensa tietojen vaikuttavan jatkossa toimintaansa.

Olimme tyytyväisiä omaan esitykseen, sillä onnistuimme luomaan luennolle vapautuneen tunnelman eikä liiallinen jännitys haitannut esitystä. Onnistuimme mielestämme rakentamaan selkeän ja johdonmukaisen kokonaisuuden. Myös vanhemmat antoivat samansuuntaista palautetta.



KUVIO 5. Vanhempien mielipiteet luennosta

Monet jättivät vastaamatta avoimiin kysymyksiin, mutta vastanneet antoivat hyvät ja selkeät vastaukset. Eniten uutta tietoa vastanneet kokivat saaneensa nesteytyksestä ja sen tarpeellisuudesta sekä ruokailujen rytmittämisestä ja soveltamisesta arjen rutiineihin. Muutamalle vanhemmalle käsittelemämme aiheet olivat tuttuja, mutta kuten palautteestakin kävi ilmi: ”*Kertaus on opintojen äiti*”.

Vähiten vastauksia saimme viimeiseen kysymykseen, jossa pyydettiin kertomaan vanhempia kiinnostavia aiheita vastaavanlaisia tilaisuuksia ajatellen. Vastauksissa toivottiin muun muassa tietoa nuorten motivoimisesta, elämänhallinnasta ja päihteistä. ”*Nämä samat perusasiat ovat erityisen tärkeitä nuorille. Ulkopuolisen kertomana tieto on vakuuttavampaa ja helpompi ottaa vastaan.*” Tämän sekä muun palautteen perusteella voisi ajatella, että näitä aiheita olisi hyvä aika ajoin kerrata ja aina voi oppia jotain uutta.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyö prosessina

Yhteistyö meidän kolmen välillä lähti heti alusta asti sujumaan hyvin. Yhdessä sovitusta asioista ja ajoista pidettiin kiinni ja kaikki osallistuivat tasapuolisesti ja aktiivisesti työskentelyyn. Kolmen opiskelijan aikataulujen yhteensovittaminen sujui odotettua paremmin ja yhteistä aikaa opinnäytetyön tekemiseen löytyi riittävästi.

Työskentely yhdessä Juniori-Jukureiden kanssa oli jouhevaa ja seura oli aktiivisesti mukana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Yhteyshenkilömme Ulla Honkasen panostus ja mielenkiinto prosessia kohtaan mahdollisti hyvän yhteistyön ja häneltä saimme tukea ja apua aina tarvittaessa. Hänen tukensa ja asiantuntijuutensa auttoivat iltojen onnistuneessa toteuttamisessa.

Aluksi tavoitteenamme oli saada opinnäytetyömme valmiiksi alkukeväältä 2009. Huomasimme kuitenkin nopeasti, että aikataulumme oli liian tiukka emmekä ehtisi panostamaan opinnäytetyön tekoon riittävästi. Tämä tavoite auttoi meitä kuitenkin työskentelemään ahkerasti. Lopulliseksi tavoitteeksi muodostui, että syksyllä 2009

opinnäytetyömme olisi valmis. Tässä aikataulussa pysyimme hyvin ja meillä oli riittävästi aikaa paneutua tapahtumien suunnitteluun sekä kirjalliseen raportointiin.

Tutkimuksien etsimiseen kului suunniteltua enemmän aikaa, sillä niitä oli aluksi vaikea löytää. Emme ensin osanneet etsiä niitä oikealla tavalla ja siksi etsiminen tuotti vaikeuksia. Erityisen vaikeaksi alueeksi osoittautui uni ja lepo -aihe, josta on tehty esimerkiksi ravitsemukseen verrattuna huomattavasti vähemmän tutkimuksia. Löysimme etsimistämme aiheista paljon tutkimuksia, mutta niistä monikaan ei ollut työmme aihetta ajatellen käyttökelpoisia.

8.2 Toiminnallinen toteutus

Tapahtumien suunnittelu ja toteutus oli mielekästä, mutta yllättävän haastavaa. Suunnittelu vei paljon aikaa ja jouduimme ottamaan monia erilaisia asioita huomioon. Niitä olivat muun muassa allergiat, budjetissa pysyminen, ruokatarvikkeiden määrien arviointi sekä terveellisten, mutta maukkaiden välipalojen suunnittelu. Jotta osasimme suunnitella aamu- ja välipalat budjettiin sopiviksi, meidän täytyi tutustua etukäteen terveellisiin vaihtoehtoihin. Budjetissa pysyminen oli vaikeaa, sillä terveellinen ruoka maksaa enemmän. Tässä kuitenkin onnistuimme hyvin.

Tapahtumat sujuivat odotuksia paremmin ja olimme niin poikien kuin vanhempien iltoihin tyytyväisiä. Poikien, etenkin 13-vuotiaiden, ohjaaminen osoittautui haastavaksi, vaikka olimmekin siihen yrittäneet etukäteen varautua. Ryhmäjaot osoittautuivat epätasaisiksi, sillä kaksi ryhmää vaati enemmän ohjausta ja jatkuvaa huomauttelua, kun taas yhdessä ryhmässä toiminta onnistui sujuvasti vähemmällä ohjauksella. Työelämäohjaajamme läsnäolo kuitenkin hieman hillitsi poikien käyttäytymistä ja hänestä oli suuri apu järjestyksen palauttamisessa ajoittain.

12-vuotiaiden ohjaaminen tuntui toisena iltana paljon helpommalta ja tarpeellisemmalta. Tämän ikäluokan kiinnostuneisuus ja aktiivisuus teki illasta helpomman toteuttaa. Toiminta sujui alusta loppuun mukavasti emmekä tästä syystä kokeneet Ulla Honkasen läsnäoloa järjestyksen ylläpitämisen kannalta niin tärkeänä kuin ensimmäisenä iltana. Olimme epäilemättä varmempia itsestämme toisena iltana ja tämä saattoi auttaa tilaisuuden sujumisessa.

Pojilta saamamme palaute oli suurimmalta osin positiivista, mutta myös yllättävää. Energiantarve ja -kulutus pisteessä saimme eniten keskustelua ja kysymyksiä heräämään ja tämän odotimme näkyvän myös palautteessa. Tätä pistettä ei kuitenkaan palautteen mukaan koettu kiinnostavaksi eikä uutta tietoa antavaksi. Mietimme, oliko syynä vähäinen toiminnallisuus vai olivatko asiat kuitenkin hieman vaikeita ymmärtää. Toisaalta voi olla, että aamu- ja välipalapisteen asiat jäivät päällimmäisenä mieleen, koska tämä piste oli toiminnallisempi.

Molempien ryhmien osalta työskentely poikien kanssa oli opettavaista ja mukavaa. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta kyseisten ikäluokkien kanssa työskentelystä eikä tällaisten tilaisuuksien ohjaamisesta. Sen sijaan vanhempien luennon esittäminen ei ollut niin uusi asia. Olimme aikaisemminkin joutuneet opiskelujen yhteydessä pitämään erilaisia esitelmiä. Uutta meille oli koko luennon suunnittelu ja aikatauluttaminen sekä vanhemmat yleisönä.

Luennon pitäminen poikien vanhemmille oli perehtymistä vaativaa, sillä halusimme varautua mahdollisiin kysymyksiin. Etukäteen epäroimme myös, kuinka meihin suhtauduttaisiin ja olisimmeko tarpeeksi vakuuttavia vanhempien mielestä. Epäilyksemme osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä vanhemmat olivat kiinnostuneita ja kannustavan oloisia. Saimme myös kiitosta mukavasta esityksestä.

Sekä poikien että vanhempien kohdalla yllätti osallistujien vähäisyys. Tapahtumien tiedottamisesta huolehti työelämäohjaajamme sekä joukkueiden valmentajat, jotka muistuttivat joukkueitaan asiasta. Yleensäkin tiedotuksessa ei mielestämme ollut vikaa vaan siitä huolehdittiin kaikin mahdollisin keinoin. Työelämäohjaajamme on enemmän tekemisissä 13-vuotiaiden poikien kanssa, joten tällä asialla voi olla vaikutusta siihen, että heitä osallistui enemmän kuin 12-vuotiaita poikia.

Vanhempien osallistujamäärä jäi todella vähäiseksi pelaajien lukumäärään nähden. Paikalla olleille vanhemmille kertomamme asiat olivat ainakin osittain tuttuja ja meille jäi sellainen kuva, että paikalle eivät saapuneet ne vanhemmat, joille luento olisi varmasti ollut hyödyllinen. Syitä siihen, miksi vanhempien osallistujamäärä jäi niin vähäiseksi, voivat olla esimerkiksi huono ajankohta, päällekkäin osuvat menot tai motivaation ja kiinnostuksen puute.

Mielestämme tämän kaltaiselle työlle oli ja on selkeästi tarvetta niin poikien kuin vanhempienkin osalta. Myös etsimiemme tutkimusten tulokset vahvistavat käsitystämme (Ks. esim. Luopa ym. 2008, Ojala 2004). Meidän näkemyksemme mukaan olisi kuitenkin otollisempaa käsitellä jatkossa tällaisia aiheita 12-vuotiaiden tai hiukan nuorempien pelaajien kanssa, sillä 13-vuotiaat eivät ole enää välttämättä niin kiinnostuneita tämän tyyppisistä aiheista.

Jatkossa käsiteltäviä aihealueita voisivat ravitsemuksen ja levon lisäksi olla esimerkiksi päihteet ja hygienia. Kiinnostavia aihealueita voisi myös kysyä suoraan pelaajilta ennen tapahtumien suunnittelua. Tapahtumia voisi olla järjestämässä eri alojen opiskelijat. Tällä tavoin osaamista voisi laajentaa ja näin tapahtumista tulisi antoisampia. Toiminnallinen toteutustapa oli ainakin meidän kohdallamme toimiva ja sillä saatiin pidettyä kiinnostus paremmin yllä. Tulevaisuudessa myös pelaajien vanhemmille järjestettävissä tilaisuuksissa voisi olla jotain toiminnallista luentojen lisäksi.

LÄHTEET

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilén Marika 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

Aapro, Sari, Kupiainen, Harriet & Leander, Marketta 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Borg, Patrik, Fogelholm, Mikael & Hiilloskorpi, Hannele 2004. Liikkujan ravitsemus - teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hyypä, Markku T. & Kronholm, Erkki 1998. Uni ja Vire. Turku: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ilander, Olli 2007a. Nuoren jääkiekkoilijan ravitsemus harjoituksissa, otteluissa ja turnauksissa. PDF-dokumentti.

http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/338011/file/Nuorenjaatiekkoiilijan_ravitsemusharjoituksissaotteluissajaturnauksissa.pdf. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto. Ei päivitystietoa. Luettu 20.9.2008.

Ilander, Olli 2007b. Nuoren urheilijan ateriaritmitys. PDF-dokumentti.

http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/338010/file/Nuorenurheilijanateriaritmitys.pdf. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto. Ei päivitystietoa. Luettu 20.9.2008.

Ilander, Olli 2007c. Nuoren urheilijan ruokavaliosuunnittelun periaatteet. PDF-dokumentti.

http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/338009/file/Nuorenurheilijanruokavaliosuunnittelunperiaatteet.pdf. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto. Ei päivitystietoa. Luettu 20.9.2008.

Ilander, Olli & Kokko, Sami 2006. Nuoren jääkiekkoilijan ruokavalio – eväät energiseen elämään. PDF-dokumentti.

http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/270776/file/ravintoesitejk5107.pdf

Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto. Ei päivitystietoa. Luettu 20.9.2008.

Ilander, Olli & Ray, Carola 2006. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitseminen. Teoksessa Borg, Patrik, Laaksonen, Marika, Mursu, Jaakko, Pethman, Katja & Marniemi, Annikka (toim.) Liikuntaravitseminen. Lahti: VK -kustannus Oy.

Ilander, Olli 2005. Urheilevan lapsen ravitseminen. Nuori Suomi Sinettiseuraseminaari. WWW-dokumentti. <http://www.teraskiekko.com/tiedostot/ravintokalvot.ppt>. Päivitetty 17.9.2005. Luettu 28.10.2008.

Kalimo & Vertio 1986. Ottawan asiakirja 1986. Liitteenä teoksessa Vertio, Harri Terveystien edistäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kansanterveyslaitos 2007. Oppiminen vaatii unta. www -dokumentti. www.ktl.fi. Päivitetty 15.6.2007. Luettu 12.12.2008.

Katajamäki, Erja 2005. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Kouluikäinen, murrosikäinen ja nuori. Teoksessa Koistinen, Paula, Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Tammi.

Kokko, Leena 2002. Oppiminen edellyttää kunnon yöunia. Promo 24 4/02.

Kokko, Sami 2007. Operaatio urheilullinen elämäntapa – Suomen jääkiekkoliiton terveyden edistämishjelma. WWW-dokumentti.

http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/276831/file/oueskjkel030407.pdf

Ei päivitystietoa. Luettu 20.9.2008.

Kuopion yliopisto. Energiankulutus eri liikuntamuodoissa. Energiankulutuslaskuri.

The Finnish Fitness Plan. WWW-dokumentti. [http://ffp.uku.fi/cgi-](http://ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet/energycosts.pl)

[bin/energynet/energycosts.pl](http://ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet/energycosts.pl). Ei päivitystietoa. Luettu 17.2.2009.

Kuopion yliopisto. Kokonaisenergiankulutus. Energiankulutuslaskuri. EnergyNet.
http://ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet03/totalexpl?session_id=6ea74899d3e8619a3716abe0bb8b1cf5.

Ei päivitystietoa. Luettu 17.2.2009.

Leppänen, Reija 2005. Älä murjota murkkuikää. Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu - tutkielma.

Luopa, Pauliina, Harju, Hanna, Puusniekka, Riikka, Sinkkonen, Annikka, Jokela, Jukka, Kinnunen, Topi & Pietikäinen, Minna 2008. Kouluterveys 2008: Etelä-Savon raportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. PDF-dokumentti. <http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/esavo2008rap.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 17.12.2008.

Lyytikäinen, Arja 2003. Tyttö tykkää kasviksista - poika popsii lihaa: Tyttöjen ja poikien ruoankäyttö ja ravinnonsaanti. Liikunta ja tiede 2, 40-41.

Lääkintöhallitus 1990. Urheilijoiden ravitsemussuositukset. Helsinki: VAPK - kustannus.

Niermeyer, Rainer & Seyffert, Manuel 2004. Motivaatio. Helsinki: Oy Rastor Ab.

Nissinen, Katja & Pekkarinen, Heikki 2002. Urheilevien poikien syömiskäyttäytyminen, ravinnonsaanti ja energiankulutus. Liikunta ja tiede 1/03, 39-44.

Ojala, Kristiina 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986-2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa. WHO- Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteen tutkimuskeskus. Julkaisu- ja 2. Jyväskylän yliopisto.

Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2007. Terve uni. Vantaa: Dark Oy.

- Peltonen, Heidi 2002. Koulutyön tavoitteet. Teoksessa Terho, Pirjo, Ala-Laurila, Eija-Liisa, Laakso, Juhani, Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim.
- Peltosaari, Leena, Raukola, Hilikka & Partanen, Raija 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Otava.
- Pietilä, Anna-Maija, Eirola, Raija & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2002. Työmenetelmiä terveyttä edistävissä asiakastyössä. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija, Hakulinen, Tuovi, Hirvonen, Eila, Koponen, Päivikki, Salminen, Eeva-Maija & Sirola, Kirsi (toim.) Terveyden edistäminen: Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Prashnig, Barbara 2000. Erilaisuuden voima: opetustyyli ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pruuki, Lassi 2008. Ilo opettaa: tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pöllänen, Katri 1997. Ravinnonsaannin, fyysisen aktiivisuuden ja kehon koostumuksen muutokset urheilvilla ja urheilua harrastamattomilla murrosikäisillä. Kuopion yliopisto. Kliinisen ravitsemustieteen laitos. Ravitsemustieteen pro gradu -tutkielma.
- Raulio, Susanna, Pietikäinen, Minna, Prättälä, Ritva & joukkoruokailutyöryhmä 2007. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007. Pdf-dokumentti.
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 4.12.2008.
- Rosblom, Outi, Ruuskanen, Ulla, Laine, Terhi & Vertio, Harri 1994. Nuorten hoitotyö. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Saarenpää-Heikkilä, Outi 2002. Virkeys ja väsymys. Teoksessa Terho, Pirjo, Ala-Laurila, Eija-Liisa, Laakso, Juhani, Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim.

Terho, Pirjo 2002. Kouluterveydenhuollon tavoitteet ja merkitys. Teoksessa Terho, Pirjo, Ala-Laurila, Eija-Liisa, Laakso, Juhani, Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim.

Tynjälä, Jorma & Kannas Lasse 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984 – 2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO- Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Jyväskylän yliopisto.

Tynjälä, Jorma, Kannas, Lasse, Levälahti, Esko & Välimaa, Raili 1999. Perceived sleep quality and its precursors in adolescents. Health promotion international 2, 155-166. Pdf-dokumentti. <http://heapro.oxfordjournals.org/cgi/reprint/14/2/155>. Ei päivitystietoa. Luettu 29.10.2008.

Tynjälä, Jorma, Villberg, Jari & Kannas, Lasse 2002. Nuorten nukkumistottumukset ja väsyneisyys vuosina 1984 – 1998. Suomen lääkärilehti 30 – 32, 2993-2998.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖN TEKEMISESTÄ

Sopijaosapuolet:

Opinnäytetyön tilaaja: Juniori - Jukurit

ja Mikkelin ammattikorkeakoulun sos. ja terveysalan laitoksen
hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat Noora Forsman, Hanne
Puntanen ja Anni Toivanen

Opinnäytetyön aihe: Urheilijan kouluikäisen ravitsomus ja lepo
- koulutus 12-13-vuotiaille jukureille ja heidän vanhem-
milleen

Opinnäytetyön ohjaajat:

Ohjaava opettaja: Riitta-Liisa Jukarainen

Työelämäohjaaja: Ulla Honkanen

Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika: syksy 2009

Muut sopimusehdot:

13.10.2008 Mikkeli

Aika ja paikka

Noora Forsman
Anni Toivanen, Hanne Puntanen

Opiskelijan/opiskelijoiden allekirjoitus

Ulla Honkanen

Toimeksiantajan allekirjoitus

27.11.2008

MUISTIO

Läsnä:

Jukka Pajulahti (jukurit)
Ulla Honkanen (jukurit)
Jukka Kiukas (jukurit)
Tuula Tarhonen (MAMK)
Riitta-Liisa Jukarainen (MAMK)
Markku Valjakka (opiskelija)
Tiia Jokinen (opiskelija)
Maria Koski (opiskelija)
Annika Kuikka (opiskelija)
Riikka Puttonen (opiskelija)
Mari-Maiju Smolander (opiskelija)
Hanne Puntanen (opiskelija)
Anni Toivanen (opiskelija)
Noora Forsman (opiskelija)

Juniori-jukurien ja MAMK:n yhteistyöprojektin kokousmuistio

1. Tuula Tarhonen avasi kokouksen. Todettiin läsnäolijat.
2. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Jukka Kiukas ja sihteeriksi Markku Valjakka
3. Hyväksyttiin edellisen kokouksen muistio ja käytiin läpi projektin opiskelijatilanne. Paikalla työryhmistä olivat projektiharjoittelua suorittavat terveydenhoitajaopiskelijat ja opinnäytetyötä tekevät terveydenhoitajaopiskelijat. Opinnäytetyötä tekevät fysioterapeuttiopiskelijat eivät valitettavasti päässeet paikalle. Tietotekniikan opiskelijoille on mennyt viestiä opettaja Reijo Vuohelaisen kautta, kukaan ei ole vielä sitoutunut projektiin, mutta heitä odotetaan mukaan. Sosionomiopiskelijoille on käyty esittelemässä ja markkinoimassa projektia, kukaan ei vielä ole sitoutunut projektiin mukaan. Sosionomiopiskelijoiden osalta rekrytointia ja markkinointia jatketaan vielä.
4. Projektin tilannekatsaus:
 - a) Terveydenhoitajien projekti:
 - Terveydenhoitajien projekti aihealueina: fyysinen kehitys, päihteet, hygienia, ravitsemus, uni, terveystarkastukset
 - Maaliskuussa 2009 päihdeluento aikuisille
 - Lapsille toiminnallinen päivä huhtikuun alussa 2009, teemoina ravitsemus (lautasmalli, välipalat, terveellinen ravinto tms.), päihteet + vaikutus urheiluvaan nuoreen (yhteistyössä poliisi, päihdepalvelut, hengitysliitto tms.), hygienia (suuhygienia). Päivä rakentuu toiminnallisista pisteistä, terveellisestä välipalasta, arvonnasta ja mahdollisista ilmaisnäytteistä.

LIITE 2(2)

- Terveystarkastukset yhteistyössä fysioterapeuttien kanssa: ryhti, pituus, paino, verenpaine, hemoglobiini, fitware-testi. Lisänä muu yksilöllinen ohjaus. Terveystarkastukset jatkuvana projektina vuoden alusta alkaen.
 - Suunnittelu maaliskuun alussa valmiina.
- b) Terveydenhoitajien opinnäytetyö:
- Terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyön tavoitteena on välittää konkreettista terveystietoutta urheilevan lapsen/nuoren tasapainoisesta ravitsemuksesta sekä riittävästä levosta ja unesta 12-13-vuotiaille juniorijääkiekkoilijoille sekä heidän vanhemmilleen.
 - Kummankin ikäryhmän vanhemmille järjestetään tilaisuus aiheesta. Vanhemmille tehdään lyhyt tiivistelmä opinnäytetyön aiheista. Pojille on tarkoitus järjestää toiminnallisempi tapaaminen, jossa käydään samoja aiheita läpi.
- c) Projektin yleistilanne:
- Molemmilla terveydenhoitajaryhmillä on selkeät tavoitteet omalta osaltaan ja projekti etenee heidän osaltaan hyvin. Fysioterapeuttien esitys opinnäytetyöstä pyydetään seuraavaan kokoukseen.
 - Sosionomiopiskelijoille jatketaan markkinointia ja heidän osuutensa voidaan kytkeä projektiin myöhemmin (mm. kasvatus, sosiaalistuminen, vuorovaikutus ryhmässä toimiminen, päihdeasiat, osallistuminen terveystarkastuksiin)

5. Muita asioita ei ollut

6. Seuraava kokous on 19.1.2009 klo 18.00 samassa paikassa, Raviradantie 16, luokka 157

7. Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 18.59

Muistion laati sosionomiopiskelija Markku Valjakka

19.1.2009

MUISTIO

Läsnä:

Jukka Pajulahti (jukurit)
Riia Ukkonen (opiskelija)
Hanna Hahl (opiskelija)
Aku Jaakkonen (opiskelija)
Jesse Pajari (opiskelija)
Noora Kekäläinen (opiskelija)
Anu-Kaisa Savolainen (opiskelija)
Tuula Tarhonen (MAMK)
Tiia Jokinen (opiskelija)
Maria Koski (opiskelija)
Annika Kuikka (opiskelija)
Riikka Puttonen (opiskelija)
Hanne Puntanen (opiskelija)
Anni Toivanen (opiskelija)
Noora Forsman (opiskelija)
Anssi Kuukka (opiskelija)

Juniori-Jukurien ja MAMK:n yhteistyöprojektin kokousmuistio

1. Tuula Tarhonen avasi kokouksen.. Todettiin läsnäolijat.
2. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Jukka Pajulahti ja sihteeriksi Tuula Tarhonen
3. Hyväksyttiin edellisen kokouksen muistio. Paikalla työryhmistä projektiharjoittelua suorittavat terveydenhoitajaopiskelijat ja opinnäytetyötä tekevät terveydenhoitajaopiskelijat sekä fysioterapiaoiskelijat. Uutena ryhmänä paikalla olivat sosionomiopiskelijat.
4. Projektin tilannekatsaus
 - a) Terveydenhoitajien projekti
 - projektin aihealueina: fyysinen kehitys, päihteet, hygienia, ravitsemus, uni, terveystarkastukset
 - opiskelijat järjestävät v. 1995-1996? (kohderyhmä vielä avoin) syntyneille pojille toiminnallisen päivän huhtikuussa, jossa aiheina ovat hammashuolto ja hygienia. Opiskelijat pitävät vanhemmille luennot päihteiden käytöstä sekä kertovat terveellisestä ravinnosta ja välipaloista.
 -
 - b) Terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyön tavoitteena on välittää konkreettista terveystietoutta urheilevan lapsen/nuoren tasapainoisesta ravitsemuksesta sekä riittävästä levosta 12-13-vuotiaille juniorijääkiekkoilijoille sekä heidän vanhemmilleen. Opiskelijat esittelevät aiheitaan nuorille viikolla 10 Elixirissä esittäen konkreettisesti millainen on esim. oikeaoppinen aamupala ja välipala. . Vanhemmille he pitävät luennot terveystietoutuksella.

- c) Fysioterapiaopiskelijoiden opinnäytetyö
- ft-opiskelijoiden opinnäytetyön aiheena on jääkiekkovammojen ennaltaehkäisy
 - huhtikuussa he pitävät valmentajille luennon ja syksyllä vanhemmille liittyen ko. aiheeseen.

d) Sosionomiopiskelijat orientoituvat tilanteeseen ja tapaavat Jukureiden edustajia erikseen ja suunnittelevat toimintansa omaan opiskeluunsa soveltuvaksi.

d) Projektit ja opinnäytetyöt etenevät tavoitteiden suuntaisesti.

5. Muita asioita ei ollut
6. Seuraava kokous pidetään tarvittaessa, josta ilmoitetaan erikseen.
7. Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 19.00

Muistion laati Tuula Tarhonen

Vinkki 4.

- Mansikkarahka (annos yhdelle)
 - ❖ 1 dl maitorahkaa
 - ❖ 1 dl vispikermaa
 - ❖ 2 dl mansikoita
 - ❖ 1 rkl sokeria

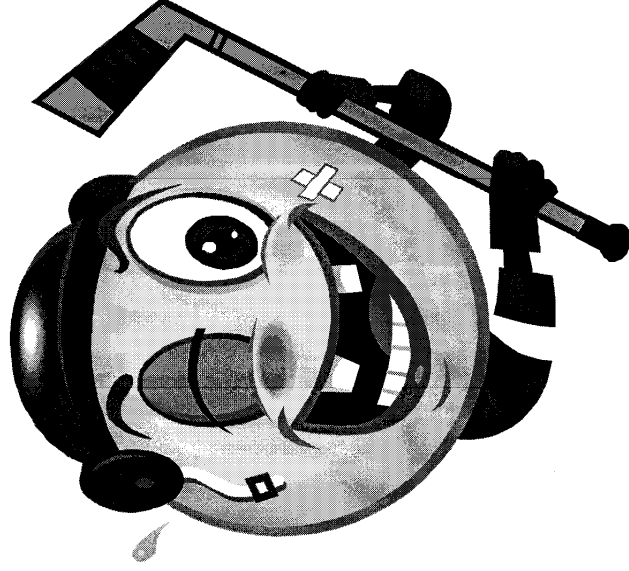
Vatkaa kerma vatkaamalla tai vispilällä, lisää maitorahka, mansikat ja sokeri.

Yhdistelemällä seuraavia aineksia keskenään saat hyviä välipaloja:

- Täysjyväleipä
- Vähäsokeriset täysjyvämurot
- Myslit
- Pikapuuro
- Hedelmät
- Pillitäysmehut
- Hedelmä- vihannessooseet
- Vähäsokerit myslipatukat ja välipalakeksit
- Vähärasvaiset tai rasvattomat ja vähäsokeriset maitovalmisteet
- Keitetty kananmuna
- Vähärasvaiset kokolihaikkeleet
- Säilyketonnikala

Sisällytä välipaloille aina jotain tuoretta ja värikästä: Hedelmää, täysmehua ja leiville vihanneksia. Tarvittaessa vaihda maitotuotteet laktoosittomiksi.

Terveellisiä eväitä Juniori- Jukureille



LÄHTEET:
Ilander, Olli: 2007: Nuoren jääkiekkoilijan ravitsemus harjoituksissa, otteluissa ja tumauksissa; Nuoren urheilijan ateriatyöntäminen; Nuoren urheilijan ruokavaliosuunnittelun periaatteet. Suomen jääkiekkoliitto.
Ilander, Olli & Kokko, Sami 2006. Nuoren jääkiekkoilijan ruokavalio – eväät energiseen elämään. Suomen jääkiekkoliitto.

Ruokavalion kulmakivet

- Syö monipuolisesti! Syö joka päivä kasviksia, hedelmiä/marjoja ja leipää sekä vaihtelevasti viikon aikana lihaa ja kalaa.
- Syö säännöllisesti, niin jaksat paremmin! Säännöllinen syöminen edesauttaa jaksamista koulussa, pitää harjoitteluvireen hyvänä ja edistää palautumista.
- Aloita päiväsi aamiaisella, muista syödä lämmin ruoka koulussa ja kotona. Älä myöskään unohda välipaloja aamu- ja iltapäivisin. Iltapala pitää nään loitolla aamuun asti.
- Pienet herkkuketkin ovat sallittuja, kun syöt säännöllisesti, monipuolisesti ja terveellisesti. Jatkuva nappostelu ei kuitenkaan ole hyvästä.

Nesteytys

- Kun urheillet paljon, sinun tulee myös muistaa juoda paljon!
- Muista juoda joka aterialla muun juoman lisäksi lasillinen vettä.
- Juo ainakin puoli litraa vettä harjoitusten aikana. Näin edistät jaksamista ja helpotat nestetasapainon palautumista harjoittelun jälkeen. Pelkkä vesi riittää, energiajuomat eivät sovi ennen harjoituksia nautittavaksi, eivätkä muutenkaan säännölliseen käyttöön.

Välipalavinkkejä

Vinkki 1.

- Täysjyväpatonki + levite, broilerileike, juusto, salaatti, kurkku, tomaatti
- Maito, hedelmämaito, mehu

Halkaise patonki puoliksi. Voitele puolikkaat levitteellä, pilko kurkku ja tomaatti, sekä huuhtelee salaatti. Laita ainekset patongin väliin.

Vinkki 2.

- Kaakao
- Ruisleipä + levite, keitetty kanamuna, salaatti
- Hedelmä

Vinkki 3.

- Maito tai jogurtti + marjoja = Smoothie
 - ❖ 2 dl haluamaasi jogurttia tai 1,5 dl maitoa
 - ❖ 2-3 dl marjoja
- Kermaviili + dippi, porkkanoita
 - ❖ 2 dl kermaviiliä
 - ❖ dippi
 - ❖ 2 - 3 kpl porkkanoita

Sekoita haluamasi dippi kermaviiliin ja dippaile porkkanoita siinä. Laita maito/jogurtti ja mieleisesi marjat kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella ja kaada lasiin.

Vinkki 4.

- Mansikkarahka (annos yhdelle)
 - ❖ 1 dl maitorahkaa
 - ❖ 1 dl vispikermaa
 - ❖ 2 dl mansikoita
 - ❖ 1 rkl sokeria

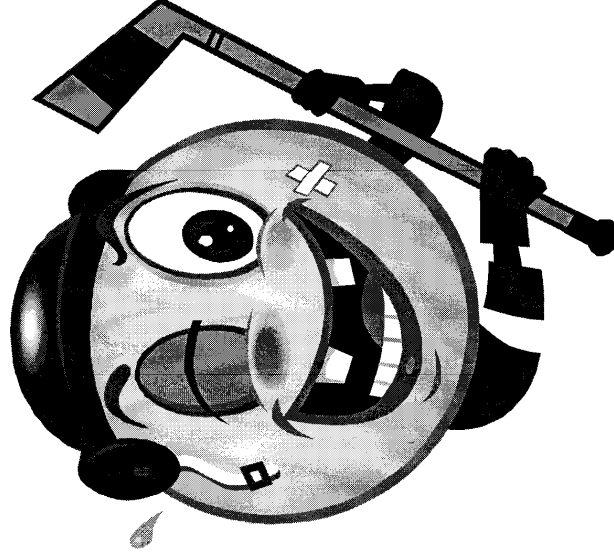
Vatkaa kerma vatkaimella tai vispilällä, lisää maitorahka, mansikat ja sokeri.

Yhdistelemällä seuraavia aineksia keskenään saat hyviä välipaloja:

- Gluteeniton leipä
- Vähäsokeriset gluteenittomat murot
- Gluteeniton mysli
- Gluteeniton puuro
- Hedelmät
- Pillitäysmehut
- Hedelmä- vihannesseesit
- Vähäsokerit gluteenittomat patukat ja keksit
- Vähärasvaiset tai rasvattomat ja vähäsokeriset maitovalmisteet
- Keitetty kananmuna
- Vähärasvaiset kokolihallekkeleet
- Säilykettonnikala

Sisällytä välipaloille aina jotain tuoretta ja värikästä: Hedelmää, täysmehua ja leiville vihanneksia.

Terveellisiä eväitä Juniori- Jukureille



LÄHTEET:

Ilander, Olli 2007: Nuoren jääkiekkoilijan ravitseminen harjoituksissa, otteluissa ja turnauksissa; Nuoren urheilijan ateriarvitys; Nuoren urheilijan ruokavaliosuunnittelun periaatteet. Suomen jääkiekkoliitto.

Ilander, Olli & Kokko, Sami 2006. Nuoren jääkiekkoilijan ruokavalio – eväät energiseen elämään. Suomen jääkiekkoliitto.

Ruokavalion kulmakivet

- Syö monipuolisesti! Syö joka päivä kasviksia, hedelmiä/marjoja ja leipää sekä vaihtelevasti viikon aikana lihaa ja kalaa.
- Syö säännöllisesti, niin jaksat paremmin! Säännöllinen syöminen edesauttaa jaksamista koulussa, pitää harjoitteluvireen hyvänä ja edistää palautumista.
- Aloita päiväsi aamiaisella, muista syödä lämmin ruoka koulussa ja kotona. Älä myöskään unohda välialoja aamu- ja iltapäivisin. Iltapala pitää nälän loitolla aamuun asti.
- Pienen herkkuhetkin ovat sallittuja, kun syöt säännöllisesti, monipuolisesti ja terveellisesti. Jatkuva napestelu ei kuitenkaan ole hyvästä.

Nesteytys

- Kun urheillet paljon, sinun tulee myös muistaa juoda paljon!
- Muista juoda joka aterialla muun juoman lisäksi lasillinen vettä.
- Juo ainakin puoli litraa vettä harjoitusten aikana. Näin edistät jaksamistasi ja helpotat nestetasapainon palautumista harjoittelun jälkeen. Pelkkä vesi riittää, energiajuomat eivät sovi ennen harjoituksia nautittavaksi, eivätkä muutenkaan säännölliseen käyttöön.

Välipalavinkkejä

Vinkki 1.

- Gluteeniton patonki + levite, broilerileike, juusto, salaatti, kurkku, tomaatti
- Maito, hedelmämaito, mehu

Halkaise patonki puoliksi. Voitele puolikkaat levitteellä, pilko kurkku ja tomaatti, sekä huuhtele salaatti. Laita ainekset patongin väliin.

Vinkki 2.

- Kaakao
- Gluteeniton leipä + levite, keitetty kanamuna, salaatti
- Hedelmä

Vinkki 3.

- Maito tai jogurtti + marjoja = Smoothie
 - ❖ 2 dl haluamaasi jogurttia tai 1,5 dl maitoa
 - ❖ 2-3 dl marjoja
- Kermaviili + dippi, porkkanoita
 - ❖ 2 dl kermaviiliä
 - ❖ dippi
 - ❖ 2 - 3 kpl porkkanoita

Sekoita haluamaasi dippi kermaviiliin ja dippaile porkkanoita siinä. Laita maito/jogurtti ja mieleisesi marjat kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella ja kaada lasiin.

PALAUTELOMAKE JUNIORI-JUKUREILLE

Ympyröi mielestäsi sopiva vaihtoehto.

1. Käsitellyt asiat olivat mielestäni tärkeitä. 

2. Käsitellyt asiat olivat kiinnostavia. 

3. Illasta oli minulle hyötyä. 

4. Sain uutta tietoa. 

5. Toiminta Elixirissä oli mukavaa. 

6. Pystyn nyt valmistamaan terveellisen välipalan itse. 

7. Mitä uutta tietoa sait?

8. Mitkä terveyteen liittyvät asiat sinua kiinnostavat?

Kiitos vastauksistasi! ☺

AAMU -/VÄLIPALAT ELIXIIRISSÄ

Aamupala

- Mysli + sokeriton/vähäsokerinen jogurtti, laktoositon jogurtti
- Karjalanpiirakka + levite, salaatti, juusto ja kurkku
- Täysmehu

Välipala

- Lämmin ruisleipä + tonnikala/kinkku, ketsuppi/levite, juustoraaste, pizzamauste
- Hedelmäsalaatti (omena, banaani, mansikka, ananas)
- Rasvaton maito, laktoositon maitojuoma

Gluteeniton aamupala

- Jogurtti, mansikoita
- Gluteeniton leipä + levite, salaatti, juusto ja kurkku
- Täysmehu

Välipala

- Lämmin gluteeniton leipä + tonnikala/kinkku, ketsuppi/levite, juustoraaste, pizzamauste
- Hedelmäsalaatti (omena, banaani, mansikka, ananas)
- Rasvaton maito

URHEILEVAN KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS JA LEPO

Noora Forsman, Hanne Puntanen
ja Anni Toivanen
Mikkeliin ammattikorkeakoulu

Kouluikäisten ravitseminen tällä hetkellä

- > WHO-koululaistutkimuksen mukaan nuorten terveyskäyttäytymisessä on havaittavissa suuntauksia, jotka vievät tulevaa työvoimaa kohti ylipainoa ja pitkäaikaisrauksia
- > Epäterveellisten välipalojen nauttiminen, kasvisien ja hedelmien vähentynyt käyttö ja pikaruokan syömistä yleistyminen ovat tutkimustuloksista esiin nousseita huolestuttavia seikkoja.
- > Uusimman kouluterveyskyselyn tuloksista ilmenee, että esimerkiksi Etelä-Savon alueella asuvista pojista jopa 23 % on tällä hetkellä ylipainoisia
- > Urheiluevien poikien energian- ja suojaravintoaineiden saanti on riittävää, mutta ei optimaalista urheilun kannalta: hiilihydraattien saanti on niukkaa ja proteiinin saanti runsasta

Vanhempien rooli ja vastuu ravitsemuskasvatuksessa

- > Ruokavalinnat noudattavat ravitsemussuosituksia vain osalla kouluikäisistä
- > Vanhemmat avainasemassa lastensa ruokavalion suunnittelussa ja toteuttamisessa
- > Kannustus ja ohjaus
- > Vanhempien oma esimerkki
- > Ruokaostosten tekeminen ja ruoan valmistaminen on vanhempien vastuulla
- > Yhdessä tekeminen

Viisi vinkkiä vanhemmalle

1. Opettele järjestyksessä ruokavalion perusteet ja ohjaa nuorta aktiivisesti ja kannustavasti hyviin ruokailutottumuksiin. Näytä esimerkkiä noudattamalla myös itse terveellistä ruokavaliota.
2. Suunnittele ruokaostokset huolella ja huolehdi siitä, että kotona löytyy aina ravitsemuksellisesti hyvälaatuisia ruoka-aineita. Kannusta nuorta osallistumaan ruokavalion suunnitteluun ja ostolistien laatimiseen. Aktivoi nuorta tulemaan mukaan ruokaostoksille aina, kun siihen on tilaisuus.
3. Opetta nuorta valmistamaan itselleen hyviä ja ravitsevia välipaloja. Opetta nuorelle myös yksinkertaisten lämpimien aterioiden valmistusta.
4. Valmista ruokaa etukäteen sellaisia päiviä varten, jolloin et itse ole paikalla tekemässä sitä. Näin nuoren on helppo lämmitellä itselleen ravitseva ateria, eikä hänelle synny tarvetta ulkona syömiselle.
5. Pyynti aktiivisesti järjestämään aikaa yhteisille aterioille. Sellainen luo nuorelle turvallisuuden ja jakuvuuden tunteen! Yhteisellä aterialla sinulla on myös hyvä tilaisuus omalla esimerkilläsi opettaa nuorta koostamaan ateria lautasmallin mukaiseksi.

Ruokavalion kulmakivet ja ruokavalion suunnittelu

- > Aterioiden tulisi auttaa jaksamaan ja palvella terveyttä sekä urheilullisia elämäntapoja
- > Arkiruoan koostamisen haasteena muodostaa kokonaisuus, jossa on sopiva määrä energiaa ja tarvittavia ravintoaineita
- > Avainsanoja monipuolisuus, säännöllisyys ja ravintoarvo

Monipuolisuus

- > Yksipuolinen ravitseminen voi johtaa ravintoaineiden vähäiseen tai liialliseen saantiin
- > Vaihtelevasti erilaisia ruoka-aineita, jotka täydentävät toisiaan
- > Vältä tekemästä ruokaostoksia kiireessä ja väsyneenä

Ravintoarvo

- > = Kuinka paljon hyödyllisiä ravintoaineita ruoassa on
- > Ravintoarvoltaan huono elintarvike sisältää runsaasti energiaa mutta vähän suojaravintoaineita
- > Nuorilla urheilijoilla ravintoaineiden tarve on suuri, joten runsaaseen tyhjän energian saantiin ei ole varaa

HYVÄ RAVINTOARVO	HUONOMPI RAVINTOARVO
Kala	Koloposkit, koloposkiki
Vähärasvaiset leivonnaiset, leikkeleet ja raeleivät	Euroleivonnaiset, kauraleivonnaiset
Vähärasvaiset ja sokeroimattomat maitovalmisteet	Vaivokkaa, jähmeä, sokeroitua jogurttia, makeat maitojuurimet, salsaa
Pihviä ja rinnerkeit	Kuorittuun suolapöytälihaan, soosamakkoihin
Vähärasvaiset, jauheet ja perunat	Säilytetyt ja kuivatut jauheet, ketsuppi, maustajaurimet, sipulit, perunajauhe, paahtoleivät ja sipsit
Hedelmät, marjat ja hyytelöt	Säilytettyjä hedelmiä, hilloja, sokeroitua mehua ja marjaleivonnaisia, makeiset
Täysjyvävalmisteet	Valkoinen leipä, makeat ja suolaiset leivonnaiset, sokeroitua maitoa, murenyä

Säännöllisyys

- > Jaksamisen ja terveyden kannalta säännöllinen ateriarytmi suositeltavaa
- > Ateriavälit eivät saisi venyä yli neljään tuntiin
- > Aterioita tulisi keskimäärin 5-7 kertaa päivässä
- > Vähentää makeannälkää ja herkuttelutarvetta
- > Valmista ruoka etukäteen

Riittämätön energian saanti

- > Liikunnallisilla lapsilla suurempi riski riittämättömään kuin liialliseen energiansaantiin
- > Syinä voivat olla harrastukset, kaverit, koulu, nirsoulu ja pieniruokaisuus
- > Seurauksia
 - huono jaksaminen
 - laihduttaminen
 - heikentynyt vastustuskyky
 - kasvun hidastuminen
 - lihasten kehittymisen hidastuminen
 - murrosiän myöhästyminen
 - luuston heikkeneminen ja loukkaantumisherkkyys
 - syömishäiriöt

Liiallinen energian saanti

- > Liikunta ei anna täydellistä suojaa ylipainoa vastaan
- > Ylipaino on lisääntynyt myös urheiluvien lasten keskuudessa
- > Yleisimmät syyt:
 - napostelu
 - vääränlaiset välipalot
 - sokeri
 - pikaruokakulttuuri

Energiaravintoaineet

- > Energiaravintoaineisiin kuuluvat hiilihydraatit, proteiini ja rasva
- > Hiilihydraatteja tulee saada runsaasti
 - Runsasta saantia tärkeämpää on niiden laatu
 - Hyviä hiilihydraatteja saa täysjyvävalmisteista, perunasta ja juureksista, pastasta ja riisistä, hedelmistä ja täysmehuista, marjoista ja kasviksista
 - Huonoja hiilihydraatteja saadaan valkoisista viljatuotteista sekä tuotteista joihin lisätty runsaasti sokeria

- Parhaiten proteiinin lähteitä ovat:
Maitotuotteet, liha, siipikarja, kala, kananmunat, rasvaton maito, nahaton broileri, rasvaton jogurtti, maitorahka, raejuusto, paisti ja fileeosat kokolihoista, naudan paistiliha, vähärasvaiset kermavalmistet, kokolihoaleikkeleet ja rasvaton juusto.
- Täysjyväviljavalmistet, pähkinät ja palkokasvit ovat kasvikunnan proteiinin lähteitä.

- Kovan rasvan saantia voi välttää käyttämällä:
 - vähärasvaisia ja rasvattomia maitotuotteita
 - vähärasvaista lihaa ja lihavalmisteita
 - syömällä makkaraa vain harvoin
 - käyttämällä voita ja kermaa ruoanlaitossa vain harvoin
 - syömällä jäätelöä, keksejä, leivonnaisia, suklaata ja muita piilorasvan lähteitä vain satunnaisesti

- Tyydyttymättömien rasvahappojen saanti turvataan
 - syömällä 2-3 kala-ateriaa viikossa
 - käyttämällä kasviöljyä ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeena
 - käyttämällä leivän päällä margariinia

Rennosti järki kädessä

- Kokonaisuus ratkaisee
- Perustaltaan hyvä ruokavalio sallii kohtuudella myös ravintoarvoltaan huonompia ruokia
- Ehdottomuus ei kuulu lapsen ja nuoren ruokavalion koostamiseen

Aamupala

- Täysipainoinen aamiainen on kaiken a ja o
- Aamupala saa sisältää reilusti hiilihydraatteja ja se voi olla melko runsas, jotta energiavarastot täydentyvät ja aamupäivä sujuu energisesti

Aamupäivän välipala

- Jos aamupala ei tahdo maistua tai sen ja lounaan väliin jää yli neljä tuntia aikaa, kannattaa aamupäivällä syödä pieni välipala
- Esimerkkejä aamupäivän välipalasta:
 - Täytetty ruisleipä tai sämpylä tai
 - Hedelmä ja pullollinen juotavaa vähäsokerista jogurtta tai
 - Purkillinen vähäsokerista riisivälipalaa ja pillitäysmehu tai
 - Purkillinen vähäsokerista jogurtta ja täysjyvärouhesämpylä tai karjalanpiirakka

Lounas

- > Kouluruokailu urheilijan lapsen tärkein ateria päivän aikana
- > Lautasmalli avuksi!



Välipalat

- Aikainen lounas ja pitkä koulupäivä → viimeisellä välitunnilla hedelmä, välipalakeksi, myslipatukka tai pari näkkileipää
- Välipala saa olla runsaampi, jos harjoituksiin mennään suoraan koulusta
- Jos harjoitukset alkuillasta, kotona kannattaa syödä runsas välipala ennen harjoituksia

Päivällinen

- > Runsaan päivällisaterian syöminen voi haitata harjoittelua silloin, kun harjoitus osuu iltapäivän päätteeksi tai alkuiltaan
- > Jos harjoitukset alkavat vasta seitsemän–kahdeksan aikoihin, voi syödä päivällistä neljän–viiden aikaan
- > Seuraavat ruoat eivät ole suositeltavia ennen harjoituksia:
 - juustokuorrutukset
 - leivitykset
 - kermaiset pastakastikkeet ja kiusaukset
 - makkara, pekoni ja eineslihapullat
 - täyslihapihvit
 - pikaruoka, kuten ranskalaiset, hampurilaiset ja pizza

- > Lautasella aina jotakin värikästä!
- > Aterialla lisäksi vettä tai rasvatonta maitoa ja viipale tai kaksi tummaa leipää ohuesti margariinilla siveltyinä.

Esimerkkejä päivällisvaihtoehdoista:

- > Wokkivihannekset, broileri- tai kirjolohisuikaleet ja riisi tai nuudelit.
- > Vähärasvaisesta jauhelihasta tai tonnikalasta, tomaattimurskasta, sipulista ja mausteista valmistettua kastiketta ja pastaa.
- > Öljytilkassa paistettua kalaa, keitettyä perunaa, kevytkermaviili- tai jogurttikastiketta ja punajuurta.

Iltapala

- > Monipuolinen
- > Jos päivällinen on harjoitusten jälkeen, iltapala voi olla pienempi
- > Esimerkki iltapalasta:
 - Ruisleipää kylmäsavukirjolohen, kananmunan, lehtisalaatin ja paprikan kera
 - Hedelmäsalaattia, jossa raejuustoa, kiiviä, banaania, viinirypäleitä ja pakastevadelmia

PELIPÄIVÄN RAVITSEMUS

- > Tärkeää syödä säännöllisesti pitkin päivää
- > Arki-iltana pelattava kotipeli: valmistautuminen samoin kuin harjoituksiin
 - . HUOM! Peliä edeltävä ateria normaalia kevyempi

Vierasottelupäivä

- > Toimintatapa 1.
 - Koulun jälkeen päivällinen, esimerkiksi pastaa tomaattipotjaisen kastikkeen kera.
 - Esvaat mukaan matkalte ja välipala pari tuntia ennen ottelua. Välipala voi olla esimerkiksi täysjyväruisrouheleipä, jossa kinkkua päällä, pilliläysmehu sekä vesi.
- > Toimintatapa 2. (Sopii parhaiten silloin, kun pelipaikkakunta on kaukana).
 - Koulun jälkeen pieni välipala ennen matkaan lähtöä. Sellaiseksi sopii vaikkapa annos myslää jogurtilla, hedelmää ja vesi.
 - Pysähdys matkan varrella joukkueuukailua varten. (Aterian ja ottelun väliin tulisi jäädä ainakin kolme tuntia.)
 - Aterialle esimerkiksi riisiä ja pariloitua broileria, tai pastaa vähärasvaisella kastikkeella.
 - Vältettävä kermaisia pastakastikkeita, pihvejä, ranskalaisia perunoita, pizzoja ja hampurilaisia!

Turnauspäivä

- > Turnauksessa energiavarastot on oltava täynnä
- > Huomioitava nestetasapaino ja verensokeripitoisuus
- > Edeltävä päivä on tärkeä: säännölliset ja monipuoliset ateriat
- > Aamupalaksi valitaan nälkää pitkään poissa pitävää ruokaa
- > Välipalat vähärasvaisia ja -sokerisia
- > Vältetään tukevia lämpimiä aterioita sekä rasvaisia välipaloja

Esimerkki turnauspäivän eväspussista

- > Vettä ja laimeaa sekamehua tai laimeaa urheilujuomaa
- > Täysjyväkorppuja tai hapankorppuja
- > Vähärasvaista ja vähäsokerista riisivanukasta (esim. RisiFrutti)
- > Valmiita hedelmä-kasvis-marjashotteja (esim. Knorr Vie, Valio HeVi)
- > Vähärasvaisia/vähäsokerisia välipalakeksejä (esim. Elovona, Paussi)
- > Tikkuvihanneksia (paprika-, kurkku- ja porkkanasuikaleita)
- > Ananassäilykettä

- > Päivän päätteeksi monipuolinen ja hiilihydraattipitoinen ateria, joka sisältää kohtuullisesti rasvaa ja proteiinia
- > Iltapalaksi hiilihydraatteja ja proteiineja: puuro, kinkkuvoileipä, hedelmä, maito

Nesteytys

- > Lapset ovat alttiita nestehukalle
- > Erityisesti urheiluvan lapsen on tärkeää huolehtia nesteensaannista
- > Aterioiden yhteydessä on syytä muistaa juominen: ruokajuoman lisäksi vesilasi
- > Harjoittelun aikana riittää pelkkä vesi

Kouluikäisten uni ja lepo

- > Tutkimusten mukaan unta tarvitsevat kasvavat ja kehittyvät lapset ja nuoret ovat lyhentäneet yönensä pituutta
- > Lähes päivittäin väsymystä tuntee 10 – 20 % Mikkelin ja lähikuntien yläkoululaisista
- > Kouluterveyskysely 2008 osoittaa, että huomattavasti suurempi osa eteläsavolaisista pojista menee nukkumaan illalla kello 23:n jälkeen verrattuna saman ikäluokan tyttöihin

Miksi riittävä uni on tärkeää?

- > Ihmisen elimistö korjaa itseään yöaikaan
- > Unella on merkitystä oppimisessa, sillä unta tarvitaan siihen, että aivot tallentavat unen aikana päivällä opittua tietoa muistiin
- > Liian vähän nukkuvilla nuorilla voi esiintyä huonoa päivävireyttä, jolloin he eivät jaksa opiskella ja keskittyä
- > Vähäinen uni voi heikentää motivaatiota ja lisätä tapaturmariskiä
- > Liian vähäinen yöuni voi vaikuttaa fyysiseen terveyteen

Lähteet

- > Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilén Marika 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- > Ilander, Olli 2007. Nuoren jääkiekkoilijan ravitseminen harjoituksissa, otteluissa ja turnauksissa. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto.
- > Ilander, Olli & Kokko, Sami 2006. Nuoren jääkiekkoilijan ruokavalio – eväät energiseen elämään. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto.
- > Ilander, Olli 2007. Nuoren urheilijan ateriarytitys. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto.
- > Ilander, Olli 2007. Nuoren urheilijan ruokavaliosuunnittelun periaatteet. Helsinki: Suomen jääkiekkoliitto.

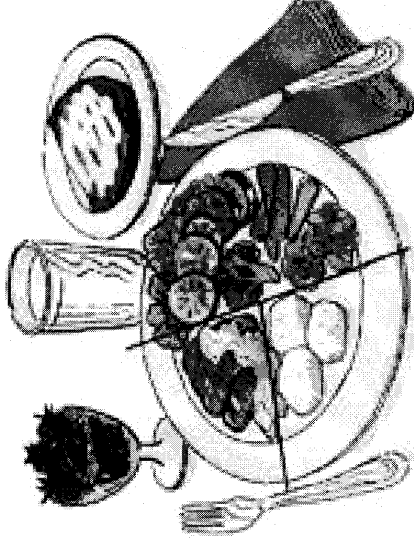
- > Kansanterveyslaitos 2007. Oppiminen vaatii unta. WWW-dokumentti. www.ktl.fi. Päivitetty 15.6.2007. Luettu 12.12.2008.
- > Kokko, Leena 2002. Oppiminen edellyttää kunnon yöunia. Promo 24 4/02
- > Luopa, Pauliina, Harju, Hanna, Puusniekka, Riikka, Sinkkonen, Annikka, Jokela, Jukka, Kinnunen, Topi & Pietikäinen, Minna 2008. Kouluterveys 2008: Etelä-Savon raportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. PDF-dokumentti. <http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/esavo2008rap.pdf>. Ei päivytystietoa. Luettu 17.12.2008.

- > Nissinen, Katja & Pekkarinen, Heikki 2002. Urheiluvien poikien syömiskäyttäytyminen, ravinnonsaanti ja energiankulutus. Liikunta ja tiede 1/03, 39-44. (tutkimusartikkeli)
- > Ojala, Kristiina 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986-2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO- Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Jyväskylän yliopisto.
- > Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2007. Terve uni. Vantaa: Dark Oy.

HARJOITTELU-/PELIPÄIVÄN RAVITSEMUS

- ❖ Täysipainoinen aamiaisen on kaiken a ja o!
Yksinkertaisempikin riittää, kunhan vain lapsi syö jotain ennen kouluunlähtöä.
- ❖ Aamupala saa sisältää reilusti hiilihydraatteja ja se voi olla melko runsas, jotta energiavarastot täydentyvät ja aamupäivä sujuu energisesti.
- ❖ Jos aamulla on harjoitukset, kannattaa syödä pieni aamupala.
- ❖ Jos aamupala ei tahdo maistua tai sen ja lounaan väliin jää yli neljä tuntia aikaa, kannattaa aamupäivällä syödä pieni välipala.
- ❖ Lounas antaa energiaa koko loppupäivään ja illan harjoituksiin.
- ❖ Muista lautasmalli. Katso, että lautasella on jotain tuoretta ja värikästä.
- ❖ Lounaan ja päivällisen välissä vähärasvaisia ja -sokerisia välipaloja.
- ❖ Runsaan päivällisaterian syöminen voi haitata harjoittelua silloin, kun harjoitus osuu iltapäivän päätteeksi tai alkuiltaan.
- ❖ Jos harjoitukset alkavat vasta seitsemän-kahdeksan aikoihin, voi syödä päivällistä neljän-viiden aikaan.
- ❖ Päivällisen ja harjoitusten alkamisen väliin on hyvä jättää ainakin kolme tuntia.
- ❖ Pelipäivänä on tärkeää syödä säännöllisesti pitkin päivää.
- ❖ Runsas ateriointi koulussa, jotta jaksaa illalla hyvin.
- ❖ Välipalaa viimeisellä välitunnilla.
- ❖ Peliä edeltävä ateria hieman tavallista kevyempi.

Vinkkejä Juniori- Jukureiden vanhemmille



LÄHTEET:

Ilander, Olli: 2007: Nuoren jääkiekkoilijan ravitsemus harjoituksissa, otteluissa ja turnauksissa; Nuoren urheilijan ateriarvitys; Nuoren urheilijan ruokavaliosuunnittelun periaatteet. Suomen jääkiekkoliitto.

Ilander, Olli & Kokko, Sami 2006. Nuoren jääkiekkoilijan ruokavalio – eväät energiseen elämään. Suomen jääkiekkoliitto.

VIISI VINKKIÄ VANHEMMALLE

1. Opettele järkevän ruokavalion perusteet ja ohjaa nuorta aktiivisesti ja kannustavasti hyviin ruokailutottumuksiin. Näytä esimerkkiä noudattamalla myös itse terveellistä ruokavaliota.
2. Suunnittele ruokaostokset huolella ja huolehdi siitä, että kotoa löytyy aina ravitsemuksellisesti hyvälaatuisia ruoka-aineita. Kannusta nuorta osallistumaan ruokavalion suunnitteluun ja ostoslistan laatimiseen. Aktivoi nuorta tulemaan mukaan ruokaostoksille aina, kun siihen on tilaisuus.
3. Opetä nuorta valmistamaan itselleen hyviä ja ravitsemuksellisesti hyviä välipaloja. Opetä nuorelle myös yksinkertaisten lämpimien aterioiden valmistusta.
4. Valmista ruokaa etukäteen sellaisia päiviä varten, jolloin et itse ole paikalla tekemässä sitä. Näin nuoren on helppo lämmittää itselleen ravitseva ateria, eikä hänelle synny tarvetta ulkona syömiselle.
5. Pyri aktiivisesti järjestämään aikaa yhteisille aterioille. Sellainen luo nuorelle turvallisuuden ja jatkuvuuden tunteen! Yhteisellä aterialla sinulla on myös hyvä tilaisuus omalla esimerkilläsi opettaa nuorta koostamaan ateria lautasmallin mukaiseksi.

MONIPUOLISUUS, SÄÄNNÖLLISYYS, RAVINTOARVO JA SALLIVUUS

- ❖ Valitse vaihtelevasti erilaisia ruoka-aineita, jotka täydentävät toisiaan.
- ❖ Tee ruokaostokset suunnitellusti.
- ❖ Käy lapsen kanssa yhdessä kaupassa.
- ❖ Tutki ja vertaile tuoteselosteita → Näin voit vähentää ravintoarvoltaan huonompien tuotteiden ostamista.
- ❖ Valmista ruoka etukäteen silloin, kun tiedät, ettei ole tekemässä lapselle ruokaa.
- ❖ Kouluikäisen ateriat eivät saisi venyä yli neljään tuntiin ja aterioita tulisi keskimäärin 5-7 kertaa päivässä.
- ❖ Muistuta lasta välipalojen merkityksestä (välipalat eivät tarkoita napostelua).
- ❖ Kokonaisuus ratkaisee. Yksittäiset ruokavalinnat eivät paljon vaikuta suuntaan tai toiseen.
- ❖ Hyvin koostettu perusruokavalio antaa enemmän pelivaraa ja sallii pienet ja vähän suuremmatkin herkkuketket.
- ❖ Ehdottomuus ei kuulu lapsen ja nuoren ruokavalion koostamiseen. Liian tiukat rajoitukset ja säännöt voivat antaa väärän kuvan ruoasta.

PALAUTELOMAKE JUNIORI-JUKUREIDEN VANHEMMILLE

Ympyröi mielipidettäsi lähinnä oleva vaihtoehto.

1= täysin eri mieltä, 2 = hieman eri mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= hieman samaa mieltä ja 5= täysin samaa mieltä

- | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Käsitellyt asiat olivat tärkeitä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Käsitellyt asiat olivat kiinnostavia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Kokonaisuus oli loogisesti rakennettu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Esitys oli selkeä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Tunsin hyötyväni tilaisuudesta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Saamani tieto vaikuttaa jatkossa toimintaani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

7. Mitä uutta tietoa saitte tilaisuudesta?

8. Mitä asioita haluaisitte käsiteltävän, jos vastaavanlaisia iltoja järjestetään tulevaisuudessa?

Kiitos vastauksistanne!