

JALKAPALLOILIJAN EVÄÄT
Esite jalkapalloa harrastavan lapsen
ravitsemuksesta vanhemmille

Anne-Mari Lottonen
Opinnäytetyö, syksy 2009
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
Diak Etelä, Helsinki
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön
suuntautumisvaihtoehto
Terveystyöntekijä (AMK)

TIIVISTELMÄ

Lottonen, Anne-Mari. JALKAPALLOILIJAN EVÄÄT Esite jalkapalloa harrastavan lapsen ravitsemuksesta vanhemmille. Helsinki, syksy 2009, 60 s., 3 liitettä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma, Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto, terveydenhoitaja (AMK).

Lasten ja nuorten terveyden edistäminen on tärkeää, koska lapsuus- ja nuoruusiässä luodaan perusta aikuisiän terveydelle. Yksi merkittävimmistä aiheista kouluikäisen lapsen terveyden edistämisessä on ravinto- ja liikuntatottumukset. Terveyden edistämisen haasteena on saada yksilö ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Lasten ja nuorten kohdalla vastuunottajia ovat pääasiassa vanhemmat. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää lasten ja nuorten terveyttä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa produkti, jonka tuotos oli Jalkapalloilijan eväät -esite jalkapalloa harrastavan lapsen ravitsemuksesta vanhemmille. Esite tuotettiin Pallo hallussa -hankkeen tiimoilta jalkapalloseura Esbo Bollklubbenille, joka toimi opinnäytetyön yhteistyötahona. Esitteen tavoitteena oli antaa vanhemmille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnan vaikutuksesta lasten energian tarpeeseen.

Esitteessä oleva tieto pohjautui opinnäytetyön raporttiosuudessa käsiteltyyn teoriaan ja tutkimuksiin. Raporttiosuudessa käsiteltiin liikkuvaa lasta, lapsen terveellistä ravitsemusta, liikkuvan lapsen ravitsemuksen erityispiirteitä sekä terveystieteistä ja terveysviestintää.

Esitteessä annettiin perustietoa terveellisestä ravitsemuksesta, lasten riittävästä energian saannista, harjoitusten ajoittamisesta ruokailuihin, turnauspäivän ravitsemuksesta sekä riittävästä nesteytyksestä. Esitteen suunnittelussa ja teossa hyödynnettiin Terveyden edistämisen keskuksen julkaisemaa Terveystieteiden suunnittelun ja arvioinnin opasta, josta löytyivät hyvän terveystieteiden laatukriteerit.

Esite esitettiin hyvinkääläisen jalkapallojoukkueen vanhemmilla, joiden vastausten perusteella esitettä paranneltiin. Lopullista esitettä arvioivat arviointikaavakkeen avulla esitteen kohderyhmä eli Esbo Bollklubbenissa pelaavien 7-12-vuotiaiden lasten vanhemmat. Arvioinnin tulosten mukaan esite on helppolukuinen ja mielenkiintoa herättävä. Vanhemmista noin puolet koki saaneensa esitteestä uutta tietoa.

Jalkapalloilijan eväät -esite löytyy Esbo Bollklubbenin nettisivuilta ja on Esbo Bollklubbenin käytettävissä.

Asiasanat: ravitsemus, liikunta, lapset, vanhemmat, terveystieteistä, tuotteet, esitteet

ABSTRACT

Lottonen, Anne-Mari

Packed lunch for a football player: a brochure on nutrition for parents whose children play football

60 p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2009.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Health Care. Degree: Public Health Nurse.

Promoting the health of children and youth is indispensable since that is the time of life when the basic health for the rest of the life is formed. Two of the major topics in health promotion of school aged children are nutrition and physical exercise habits. The people primarily responsible for the health of the children and the youth are their parents. The focus of this thesis was to promote health of children and young people.

The result of this thesis was a brochure by the name "Packed lunch for a football player: a brochure on nutrition for parents whose children play football" aimed at parents of 7-12-year-old children. The brochure, a part of the Be on the ball project, was done in collaboration with the football club Esbo Bollklubb. The aim of the brochure was to provide parents with information on healthy nutrition and the effect of physical exercise on children's energy requirements.

The information contained in the brochure was based on theories of active children, features of healthy nutrition for active children, and health education and communication.

The brochure of eight pages gives basic information on healthy nutrition, sufficient supply of energy and fluids for children, on timing meals correctly according to training, and nutrition during tournaments. A guide, published by the Finnish Centre for Health Promotion, listing the criteria for good health information was used to design the brochure.

The brochure was tested on the parents of the juniors of a football club in Hyvinkää. Their opinions were used to improve the brochure. The target group of the brochure, *i.e.* the parents of the 7-12-year-old juniors of the Esbo Bollklubb, evaluated the brochure using a form. The evaluation showed that the brochure was easy to read as well as interesting. Approximately half of the parents experienced that the brochure gave new information.

Packed lunch for a football player is available on the web pages of Esbo Bollklubb.

Keywords: nutrition, physical exercise, children, parents, brochure

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	8
2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat	8
2.2 Kohderyhmä	9
2.3 Tarkoitus ja tavoitteet	9
3 LIIKKUVA 7–12-VUOTIAS LAPSI	11
3.1 Liikkuva lapsi	11
3.2 Lapsen motorinen kehitys	12
3.3 Liikunnan merkitys lapsen terveydelle	13
4 LAPSEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS	15
4.1 Lapsen terveellisen ravitsemuksen kulmakivet	15
4.2 Lasten ravitsemustottumukset	17
4.3 Lapsen energian tarve	18
4.4 Vanhemmat ravitsemuskasvattajina	20
5 LIIKKUVAN LAPSEN RAVITSEMUS	21
5.1 Liikkuvan lapsen energian tarve	21
5.2 Ateriarytmitys	23
5.3 Ravinto ja ateriarytmitys harjoittelu- ja turnauspäivinä	24
5.4 Nesteytys	25
6 TERVEYSKASVATUS JA TERVEYSVIESTINTÄ TERVEYDEN EDISTÄMISEN KEINONA	27
6.1 Terveyskasvatus	27
6.2 Terveysviestintä	28
7 KIRJALLISEN MATERIAALIN TUOTTAMISPROSESSI	31
7.1 Työskentelyprosessin kuvaus	31
7.2 Hyvän terveysaineiston laatukriteerit	34
7.2.1 Sisältöön liittyvät laatukriteerit	34
7.2.2 Kirjallisen materiaalin kieli- ja ulkoasuun liittyvät laatukriteerit	35

7.2.3 Kokonaisuuteen liittyvät laatukriteerit.....	36
7.3 Valmis Jalkapalloilijan eväät -esite.....	37
8 ESITTEEN ARVIOINTIPROSESSI	39
8.1 Arviointimenetelmä.....	39
8.2 Esitestaus.....	40
8.3 Esitteeseen tehdyt muutokset	41
8.4 Kohderyhmän arviointi esitteestä.....	41
8.5 Oma arvio esitteestä	43
9 POHDINTA	44
9.1 Esitteen eettisyys	44
9.2 Esitteen luotettavuus	45
9.3 Esitteen pohdintaa	45
9.4 Jatkokehitysideat	46
9.5 Opinnäytetyöprosessi ja oma ammatillinen kehittyminen	47
LÄHTEET.....	49
LIITE 1: Saatekirje vanhemmille	
LIITE 2: Arviointilomake	
LIITE 3: Jalkapalloilijan eväät -esite	

1 JOHDANTO

Lasten lihavuus on yleistynyt viimeisten 20 vuoden aikana huolestuttavasti. Suomalaislapsista ja nuorista arviolta noin 15 prosenttia on ylipainoisia, ja lihavia on noin 5 prosenttia. Merkittävä syy lasten lisääntyneeseen lihavuuteen on liikunnan vähentyminen, jolloin energian saanti on suurempaa kuin sen kulutus. (Salo 2006.) Terveystoimittajan työssä on lihavuuteen myös kiinnitetty yhä enemmän huomiota. Kouluterveydenhuollon yhtenä tärkeänä tehtävänä onkin ehkäistä ravitsemusongelmien syntymistä ja tukea lapsen ja nuoren hyvien ruokatottumusten kehittymistä (Lyytikäinen 2002, 376).

Perusta aikuisiän terveydelle luodaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Hyvinvoinnin suunta muodostuu silloin, ja siihen voidaan vielä helposti vaikuttaa. Sairauksien ehkäisy ja terveyden edistäminen lapsuus- ja nuoruusiässä on tärkeää, koska sillä on merkitystä koko elämänsäkaaren terveydelle. Merkittävimmät aiheet kouluikäisen lapsen terveyden edistämiseksi ovat ravinto- ja liikuntatottumukset, suhde työhön, lepoon ja virkistykseen sekä seksuaalisuus ja päihteiden käyttö. (Terho & Perheentupa 2003, 759–760.)

Lasten ja nuorten terveyttä edistettäessä tärkeää on hyvä yhteys vanhempiin, sillä lasten ja nuorten mahdollisuudet huolehtia itsestään ja omasta terveydestään ovat rajoitetut. Aikuisten tehtävänä on välittää lapsille tietoa mahdollisuuksista, ympäristöstä ja olosuhteista sekä terveistä elämäntavoista. (Puusniekka 2005.) Parhaita tuloksia lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi saadaan silloin, kun terveyttä edistävää toimintaa lähdetään toteuttamaan laajalla rintamalla. Tietoja ja taitoja olisi hyvä antaa lasten ja nuorten lisäksi myös heidän vanhemmilleen ja perheilleen sekä kaikille ammatti-ihmisille, jotka työskentelevät lasten parissa. Urheiluseurat ovat varteen otettavia kanavia lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi. (Terho 2002, 409.)

Jalkapalloseura Esbo Bollklubb (EBK) oli yhtenä yhteistyötahona Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin toimipaikan ja Espoon kaupungin yhteistyöhankkeessa Pallo hallussa – terveyttä kaveriporukassa, jonka puitteissa oli mahdollista tehdä opinnäytetyötä. Esbo Bollklubb toivoi tehtäväksi esitettä ravitsemuksesta, joka olisi suunnattu jalkapalloilevien lasten vanhemmille. Esite on hyödyllinen kyseisessä kohderyhmässä, sillä sen avulla vanhemmat voivat saada tietoa muun muassa

terveellisen ravitsemuksen kulmakivistä, harjoittelun vaikutuksesta energian määrään sekä riittävästä nesteytyksestä.

Mutta miten lapsen terveellinen ravitsemus oikeastaan eroaa paljon liikkuvan lapsen ravitsemuksesta? Entä miten liikunta vaikuttaa lapsen terveyteen? Näitä käsitellään opinnäytetyön teoreettisessa osassa, joka toimii samalla myös esitteen viitekehystenä. Työn loppupuolella on kuvattu esitteen tuottamisprosessia sekä arviointia. Arviointikappaleesta selviää, tuliko esitteestä houkutteleva, kiinnostava ja helppolukuinen.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan lasten lihavuus on lisääntynyt, mikä näkyy myös terveydenhoitajan jokapäiväisessä työssä. Jo ala-asteella terveydenhoitajat joutuvat terveystarkastuksien yhteydessä keskustelemaan lasten kanssa epäterveellisen ravinnon haittavaikutuksista ja tuomaan esille terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan positiivisista vaikutuksista. (Lautala & Ala-Laurila 2002, 311.) Kiinnostus ravitsemuksesta sekä terveyttä edistävän näkemyksen liittämistä lasten liikunnalliseen harrastukseen sopi hyvin meneillään olleeseen Pallo hallussa -hankkeeseen.

Pallo hallussa – terveyttä kaveriporukassa 2007–2008 oli Diakonia-ammattikorkeakoulun Etelän Helsingin toimipaikan, Esbo Bollklubbenin (EBK) ja Espoon kaupungin yhteistyöhanke, jota rahoitti Sosiaali- ja terveysministeriö. Hankeen tavoitteena oli ennaltaehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä Keski-Espoossa sekä luoda yhteisö, joka edistäisi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä samalla mahdollistaen kulttuurien välisen vuorovaikutuksen. Tarkoituksena oli luoda alueelliseen urheiluseuratoimintaan toimintamalli, joka vahvistaisi lasten ja nuorten kanssa toimivien henkilöiden välistä yhteistyötä sekä edistäisi ja tukisi lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Hankkeen aikana on toteutettu Terve-teemapäiviä ja -tuokioita alueen kouluissa ja Esbo Bollklubbenin joukkueissa sekä lisätty joukkueen valmentajien ohjausta ja mentorointia. (EBK 2009.)

Opinnäytetyönä Esbo Bollklubben toivoi tehtäväksi muun muassa käytännönläheistä esitettä, produktia. Esitteen aiheina olisi voinut olla lepo, venyttelyn tärkeys tai ensiapu. Lopulliseksi aiheeksi valikoitui kuitenkin jalkapalloilevien lasten ravitsemus. Muutama aihepiiriltään samankaltainen esite tai sivusto löytyy Internetistä, mutta niissä ei käsitellä yleisesti terveellisestä ravitsemuksesta, ja muutenkin nämä sivustot ovat kuivan ja pitkänolaiset. Haasteeksi muodostui erilaisen ja mielenkiintoa herättävän esitteen tekeminen.

2.2 Kohderyhmä

Vilkan ja Airaksisen (2003, 38) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tuote, eli tässä tapauksessa esite, tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi. Kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on tärkeää, sillä esitteen sisällön ja esitystavan ratkaisee se, mille ryhmälle idea on suunniteltu. Ilman kohderyhmän rajaamista esite ei välttämättä tavoita ketään. Tästä syystä kohdeyleisö kannattaa määritellä tarkoin ja rajata se kyllin suppeaksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 40; Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 18–19.)

Kohderyhmän valintaan vaikutti halu edistää terveyttä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kohderyhmäksi valikoitui noin 7–12-vuotiaiden lasten vanhemmat. Vanhemmat siitä syystä, että heillä on suurin vastuu lapsen ateriarvymistä ja lapselle tarjotusta ruuasta. Lisäksi vanhemmat voivat ohjata lasta syömään terveellisesti sekä opettaa hyviä tapoja myös nesteensaannin ja eväsruokailun suhteen. Lapsena omaksutut ruokailu- ja evästottumukset tukevat liikunnallista ja terveellistä elämää myöhemmissäkin vaiheissa. (Raulio, Pietikäinen & Prättälä 2007, 14; Ray & Ilander 2006, 245.) Esite tulee tarpeeseen tässä kohderyhmässä, sillä kaikilla vanhemmilla ei välttämättä ole tietoa siitä, kuinka lapsen kannattaa syödä esimerkiksi turnauksissa pelien välissä.

2.3 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena on edistää lasten ja nuorten terveyttä. Lisäksi tavoitteena on muodostaa monipuolinen käsitys lasten ja nuorten energian tarpeesta eri ikävaiheissa sekä lisätä ja syventää tietoutta monipuolisesta ravinnosta. Tarkoituksena on tehdä esite ravitsemuksesta jalkapalloa harrastavien 7–12-vuotiaiden lasten vanhemmille.

Esitteen tavoitteena on

- tukea vanhempia valitsemaan ja tarjoamaan terveellisempää ravintoa lapsille
- lisätä vanhempien tietoja siitä, miten aktiivinen liikunta lisää lasten energian tarvetta
- auttaa vanhempia ymmärtämään, kuinka tärkeää aterioiden ajoittaminen on suhteessa harjoitukseen ja turnauksiin
- auttaa vanhempia ymmärtämään, kuinka tärkeää lasten juominen on harjoitusten ja turnauksien yhteydessä
- olla ulkonäöltään sellainen, että se houkuttelee vanhempia lukemaan sitä paremmin
- olla selkeä, helppolukuinen, kattava ja kiinnostava

3 LIIKKUVA 7–12-VUOTIAS LAPSI

Nykypäivänä liikunnallista elämäntapaa ei opita luontevasti, koska maailma on mennyt yhä istuvammaksi. Koulussa istutaan pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti ja kotona lapset viihtyvät paljon tietokoneiden ja television ääressä. Koulumatkojen kulkeminen ja asioiminen kävellen tai pyöräillen on vähentynyt. Istuva elämäntapa näkyy helposti painonnousuna, ryhtivirheinä, väsymyksenä ja keskittymishäiriöinä. Kouluikäisten liikunnan määrään ja laatuun sekä liialliseen istumiseen tulisikin kiinnittää enemmän huomioita. (Tammelin 2008, 12–13; Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2007, 5-6, 9.)

3.1 Liikkuva lapsi

Lapsilla on usein luontainen tarve liikkua ja leikkiä, eikä heidän luonnollista liikkumistaan tarvitse rajoittaa. He eivät liiku parantaakseen kuntoaan vaan silkasta liikunnan ilosta. Lapset oppivat parhaiten tekemällä ja kokeilemalla ja he nauttivat uusien liikunnallisten taitojen oppimisesta. Lapsen tulisi voida liikkua päivittäin iloisesti ja monipuolisesti omilla ehdoillaan. (Stigman 2006, 3.) Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan 7–12-vuotiaan lapsen olisi hyvä liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä (Heinonen ym. 2008, 18–21).

Kouluikäisen liikuntaan on hyvä sisältyä koulu- ja välituntiliikuntaa, kaikenlaista hyötyliikuntaa, paikasta toiseen siirtymistä kävellen tai pyöräillen ja mahdollisesti ohjattua liikunnan harrastamista. Lapsen ei välttämättä tarvitse varsinaisesti harrastaa eikä rakastaa liikuntaa, vaan liikunnan ja liikkumisen tulisi olla erottamaton osa lapsen arkea. Monet pihaleikit ja pelit ovat huomaamatonta, mutta hyvää ja tehokasta liikuntaa, jotka lisäksi kehittävät lapsen motorisia taitoja. (Heinonen ym. 2008, 19–20; Karvinen ym. 2007, 22.)

Liikunnallisesti aktiivisia lapsia on kolmenlaisia: passiivisia, jonkin verran liikuntaa harrastavia ja liikunnallisesti erittäin aktiivisia. Liikunnallisesti passiiviset lapset eivät harrasta liikuntaa ja heidän hyötyliikuntansa on myös vähäistä. Jonkin verran liikuntaa

harrastavat lapset harrastavat kuntoliikuntaa muutaman kerran viikossa ja heidän arkeensa mahtuu myös arki- ja hyötyliikuntaa. Fyysisesti erittäin aktiiviseen ryhmään kuuluvat lapset, jotka aktiivisen arjen lisäksi harrastavat kuntoliikuntaa monta kertaa viikossa. (Nordic Council of Ministers 2004, 118–121; Ray & Ilander 2006, 236.)

Liikunta-aktiivisuustutkimuksen mukaan 7–12-vuotiaat pojat liikkuvat tyttöjä enemmän urheiluseuratoiminnan yhteydessä ja koulumatkoilla. Syksyisin ja talvisin liikunnan harrastaminen oli noin viidenneksen vähäisempää molemmissa ryhmissä kuin keväällä ja kesällä. (Halme 2003, 13, 32; Fogelholm 2005, 161.) Kouluikäiset ovat aktiivisimmillaan 12-vuotiaina, jonka jälkeen liikunnan ja aktiivisuuden määrä vähenee. Kyselytutkimusten mukaan varsinainen liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan ole vähentynyt, vaan arkipäivään kuuluva hyötyliikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. (Tammelin 2008, 12.)

3.2 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys on pitkäkestoinen ja jatkuva prosessi, jonka seurauksena lapsen itsenäisen liikkumisen taito monipuolistuu ja paranee. Motorisia perustaitoja, kuten kävelemistä, juoksemista, hyppäämistä, heittämistä sekä potkaisemista lapsi tulee tarvitsemaan koko elämänsä ajan selviytyäkseen arkielämän vaatimuksista. Motorisen kehittymisen nopeus on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat perimä, fyysinen kasvu ja kehitys sekä erityisesti ympäristön tarjoamat virikkeet. (Sääkslahti 2008, 62.)

Kognitiivisella kehityksellä on merkittävä rooli lapsen motoristen taitojen oppimisessa. Kun lapsi oppii kognitiivisen kehityksen kautta vastaanottamaan ja käsittelemään ja siten hyödyntämään eri aistien kautta tulevaa tietoa kehonsa liikuttamisessa, hän oppii samalla uusia motorisia taitoja. Alle kouluikäisillä lapsilla motoriset perustaidot kehittyvät yleensä fyysisesti aktiivisten leikkien yhteydessä, mutta kouluikäisten taidot vaativat kohdennetumpaa ja ohjattua harjoittelua kehittyäkseen edelleen kohti erikoisempia motorisia taitoja. (Sääkslahti 2008, 62–63.)

Motoristen perustaitojen kehittyminen edistyneimmälle tasolle vaatii sen, että lapsi saa riittävästi harjoitella ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aikaisemmin oppimiaan taitoja erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10). Myös ulkopuolisen rohkaisulla ja neuvomisella on paljon merkitystä taitojen kehittymiseen. Yksilöllistä vaihtelevuutta on kuitenkin paljon, joten joiltakin lapsilta, nuorilta tai aikuisilta voi jäädä esimerkiksi heittämisen, kiinniottamisen tai lyömisen motorinen taito vaillinaiseksi. (Autio 2001, 53; Sääkslahti 2008, 63.)

3.3 Liikunnan merkitys lapsen terveydelle

Liikunnalla on vahva rooli 7–12-vuotiaan lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Parhaimmillaan liikunta tukee monin eri tavoin lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. Motoristen liikuntataitojen kehittämisen lisäksi liikunta vaikuttaa lapsen kognitiiviseen kehitykseen, vahvistaa myönteistä minäkuvausta sekä kehittää vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia suhteita. Varhain omaksutulla liikunnallisella elämäntavalla on myönteistä vaikutusta myös aikuisiän terveydentilaan ja elämänlaatuun. (Vuori & Kannas 2008, 85; Fogelholm 2005, 159.)

Lapsen kasvun ja kehityksen nopeus vaihtelee perimän, ravitsemuksen ja ympäristöärsykkeiden kuten liikunnan yhteisvaikutuksesta. Sopiva liikunta tukee lapsen fyysistä kasvua monin tavoin. Liikunnan avulla voidaan esimerkiksi ehkäistä lasten ylipainoa ja metabolista oireyhtymää sekä vaikuttaa edullisesti hengitykseen osallistuvien lihasten toimintaan. Lisäksi liikuntamuodot, jotka sisältävät sopivasti hyppyjä, vääntöjä ja tärähdyksiä ovat tehokkaita vahvistamaan lapsen luustoa, mikä puolestaan voidaan nähdä jo osteoporoosin ennaltaehkäisyinä. (Hakkarainen 2008, 55–58.)

Liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat lapsilla hyvin yksilölliset, mutta parhaimmillaan liikunta tarjoaa myönteisiä fyysisiä kokemuksia sekä mahdollisuuksia tunteiden ilmaisuun ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunta voi hyvinkin tukea lapsen terveen itsetunnon ja persoonallisuuden kehittymistä. Säännöllinen liikunta voi ehkäistä masennusoireiden ilmaantumista ja lieventää ahdistuksen oireita. Lisäksi aktiivisilla liikkujilla näyttäisi olevan vähemmän somaattisia vaivoja, sosiaalisia ongelmia

sekä vähemmän tarkkaavaisuuden ja käyttäytymisen häiriöitä kuin liikkumattomilla lapsilla. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.)

Liikuntaan liittyy luontevasti myös muita terveydelle edullisia tottumuksia. Liikuntaa aktiivisesti harrastavat nuoret muun muassa tupakoivat sitä harvemmin, mitä enemmän he harrastavat liikuntaa. Alkoholien ja nuuskan käyttöön liikuntaharrastus ei näyttäisi vaikuttavan samalla tavalla. Sen sijaan liikunnan harrastajat kiinnittävät enemmän huomiota ruokatorjumiin. Aktiivisesti liikuntaa harrastavat lapset ja nuoret syövät nimittäin terveellisemmin, ja he syövät aamiaisen säännöllisemmin kuin vähemmän liikuntaa harrastavat. (Vuori & Kannas 2008, 85.)

4 LAPSEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS

Hyvä, terveellinen ravinto edistää niin lapsen kuin aikuisenkin terveyttä. Tämä näkyy muun muassa siinä, että samalla kun suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet parempaan ja suositeltavampaan muotoon, myös väestön terveydessä on tapahtunut myönteistä kehitystä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4.) Nykypäivänä suomalaiset vanhemmat näyttäisivät arvostavan terveyttä, sillä ylläpitääkseen ja edistääkseen omaa ja lastensa terveyttä useimmat hankkivat pöytään monipuolista ja terveellistä ravintoa.

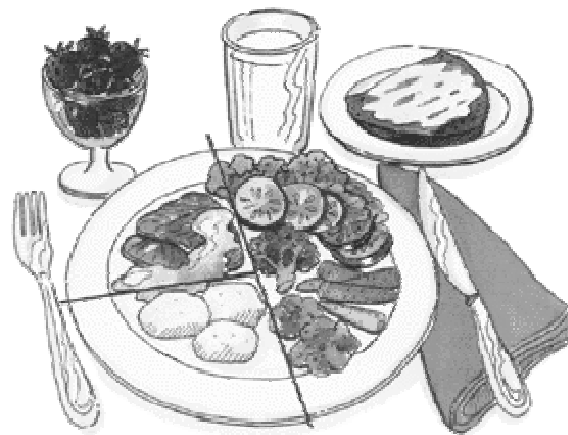
4.1 Lapsen terveellisen ravitsemuksen kulmakivet

Lapsen terveellisen ravitsemuksen kulmakivet ovat monipuolisuus, kohtuus, säännöllisyys ja sopiva ravintoainetiheys. Kunnollinen ja monipuolinen ruoka turvaa kasvavalle kouluikäiselle parhaiten kaikkien ravintoaineiden saannin. Mikään yksittäinen elintarvike tai ravintotekijä ei sinällään selvästi heikennä tai paranna lapsen ruokavalion ravitsemuksellista laatua, vaan kokonaisuus ratkaisee. Täysjyvävalmisteet, peruna, hedelmät, kasvikset ja marjat sekä liha, kala, broileri ja vähärasvaiset maitovalmisteet muodostavat lapsen terveellisen ja suositeltavan ruokavalion rungon. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 135; Hasunen 2005, 56–57.)

Lapsen tulisi syödä ravintoa kohtuudella niin, että energian saanti ja kulutus olisivat tasapainossa. Kun lapsi syö tarvetta vastaavasti, ei liikapainoa ala kertyä. Runsas liikunta ja fyysinen aktiivisuus vapaa-aikana sekä nuoruuden kasvupyrähdys voivat lisätä energian kulutusta, jolloin myös ravintoa ja energiaa tarvitaan enemmän. (Hasunen 2005, 57; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005,10.)

Lautasmallista on apua lapsen terveellisen ja monipuolisen aterian laatimisessa. Lisäksi lautasmallin opettaminen lapsille parantaa heidän käsitystään terveellisen aterian koostamisesta. (Hasunen 2005, 58.) Lautasmallin mukainen ateria koostetaan niin, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi lämpimillä kasvislisäkkeillä,

salaateilla tai raasteilla. Yksi neljäsosa lautasesta täytetään vaihtelevasti eri kerroilla perunoilla, riisillä tai pastalla. Jäljelle jäävä neljännes on puolestaan varattu kalalle, lihalle tai munaruoaalle. Kasvisruokailijat voivat korvata liha- ja kalaosuuden kasvisruoalla, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu pala kasvismargariinilla siveltyä täysjyväleipää. Ruokajuomana on suositusten mukaan hyvä olla rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Hedelmät ja marjat täydentävät esimerkiksi jälkiruokana aterian, mutta ne voidaan nauttia myös välipalana. Lautasmallissa annos voi olla esimerkiksi lapsilla pienikin, kunhan huolehditaan siitä, että kaikki lautasmallin osa-alueet ovat mukana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)



KUVIO 1. Lautasmalli

(Kuopion yliopisto 2007)

Säännöllisesti nautitut ateriat takaavat parhaiten sen, että lapsi saa tasaisesti ravintoa päivän mittaan. Ennen kouluun lähtöä nautitun kunnollisen aamupalan jälkeen lapsi jaksaa työskennellä aamupäivän tunnit koulussa. Perusopetuslain (1998/628, 21.8.1998) mukaan opetukseen osallistuvalla on tarjottava jokaisena koulupäivänä täysipainoinen ja tarkoituksenmukainen maksuton ateria. Kouluruoan valmistuksessa on vältettävä kovan rasvan ja suolan käyttöä. Lisäksi kouluaterian tulisi täyttää noin kolmasosa lapsen ja nuoren päivittäisestä energian tarpeesta. Tarjottavan aterian energiasisältö on 7–10-vuotiailla tytöillä 2,2–2,4 MJ (520–570 kcal) ja pojilla 2,4–2,8 MJ (580–660 kcal) ja tätä vanhemmilla lapsilla jonkin verran enemmän. (Haglund ym. 2006, 135–136.)

Koulun jälkeen lapselle tulisi olla varattuna mahdollisimman monipuolista välipalaa, kuten esimerkiksi täysjyväleipää, maitoa, jogurttia, viiliä, kaakaota, rahkaa, leikkeleitä, kasviksia tai hedelmiä. Varsin käteviä päivällisvaihtoehtoja kiireiseen arkeen ovat keitto- ja laatikkoruuat, joita koululainen voi itse helposti lämmittää. Jos lapsella on harrastuksia ennen päivällistä, hänen on syytä syödä reilu välipala tai ottaa ainakin mukaan kunnan eväät. Iltapala on myös tarpeen erityisesti silloin, kun päivällinen on jäänyt väliin. Iltapalaksi voi esimerkiksi nauttia lämmintä kaakaota ja sämpylän tai ruisleipää, leikkeleitä, maitovalmisteita ja hedelmiä. (Haglund ym. 2006, 136.)

4.2 Lasten ravitsemustottumukset

Ravitsemustottumukset muokkautuvat läpi elämän, mutta hyvien elintapojen perusta luodaan jo lapsuudessa. Lapsilla ruokatottumuksiin vaikuttavat etenkin ruuasta ja ruokailutilanteesta saadut kokemukset. Ympäristöllä, kuten esimerkiksi hoitopaikalla, koululla, mummolalla sekä kavereiden kodeilla on myös vaikutusta lasten ravitsemustottumuksiin. Lisäksi lapsen syömistä muokkaavat paljolti perheen ruokavalinnat, ruokailurytmit, ruokapuheet ja asenteet. (Hasunen ym. 2004, 139–141.)

Lapsen ravitsemustottumusten kehittymisen kannalta olisi tärkeää, että hän saisi monipuolisia ja positiivisia kokemuksia ruuasta ja syömisestä. Hyviä keinoja, jotka lisäävät ruoan hyväksyttävyyttä ja tuttuutta, ovat esimerkiksi lapsen omatoiminen ruokaan tutustuminen, ostoksilla mukana olo sekä pienet ruoanvalmistustehtävät. Lapsen maku- maailmaa kannattaa avartaa valmistamalla vaihtelevasti erilaisia ruokia. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Käytännössä vain pienellä osalla kouluikäisistä lapsista ruokavalinnat noudattavat annettuja suosituksia. Muun muassa vain joidenkin lasten ravitsemustottumuksiin kuuluu päivittäin hedelmiä ja kasviksia. Edistystä on edellisvuosiin verrattuna tapahtunut, mutta edelleen kasvien, hedelmien ja marjojen määrää tulisi lisätä lasten ruokavaliassa. Vanhempien tulisikin kiinnittää enemmän huomiota lastensa ruokavalion koostamiseen ja terveellisen ruokavalion periaatteiden noudattamiseen. (Ray & Ilander 2006, 243; Sepp 2002, 46.)

Kouluissa on mahdollista syödä ravitsemussuosittelujen mukaisesti, mutta se edellyttää, että ateriat koostetaan lautasmallin mukaisesti. (Ray & Ilander 2006, 243.) Mutta syövätkö lapset ylipäätään kouluruokansa? Valtaosa oppilaista kokee kouluruokailun hyväksi (Urho 2004, 26). Suurin osa koululaisista syö päivittäin koululounaalla pääruokaa, mutta vain 10 prosenttia syö aterian kaikkine lisukkeineen (Raulio ym. 2007, 19). Seppin (2002, 46) tutkimuksen mukaan ruotsalaiset esikoululaiset syövät suosituksia vähemmän koulussa, mutta korvaavat vajavuuden syömällä kotona enemmän. Näyttäisi siltä, että Suomessakin kouluruokaa syödään määrällisesti vähän, ja energian tarve korvataan turhan usein makeisilla, perunalastuilla ja virvoitusjuomilla (Lyytikäinen 2004, 26; Haglund ym. 2006, 136).

4.3 Lapsen energian tarve

Lasten ja nuorten fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä tukevat uni, riittävä liikunta sekä tasapainoinen ravitsemus. Lapsen ravinnontarve voi vaihdella jopa päivittäin ja kausittain. Energian tarpeeseen vaikuttavat muun muassa kasvun ja kehityksen nopeus, kasvupyrähdykset, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä sekä fyysinen aktiivisuus. Erityisesti murrosiässä voimakkaan kasvun ja kehityksen aikana nuori tarvitsee runsaasti energiaa. (Haglund ym. 2006, 134; Hasunen 2005, 139.)

Yli kaksivuotiailla lapsilla ja nuorilla ruokavalio koostetaan samoin periaattein kuin aikuistenkin ruokavalio. Näin ollen energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kokonaisenergiasta ovat proteiinien osalta 10–20 prosenttia, hiilihydraattien osalta 50–60 prosenttia ja rasvojen osalta 25–35 prosenttia päivän energiasta. (Ray & Ilander 2006, 238; Haglund ym. 2006, 134.) Suojaravintoaineista muun muassa kalsiumia, rautaa ja proteiineja tarvitaan paljon kasvuiässä. Proteiineja tarvitaan uusien kudosten muodostamiseen ja kudosten uusiutumiseen. Kalsiumia puolestaan tarvitaan luuston rakennusaineeksi. Luusto saavuttaa maksimivahvuutensa vasta noin 20. ikävuoteen mennessä. Näin ollen ”loppukiri” kalsiumin saannin kannalta on kasvupyrähdysten aikana. Lisäksi D-vitamiinin saanti jää monilla lapsilla ja nuorilla liian vähäiseksi. Raudan tarve

kasvuiässä on suuri ja etenkin tytöillä kuukautisten alkaessa raudan tarve kasvaa. (Haglund ym. 2006, 134–135.)

Alla olevaan taulukkoon on koottu viitearvoja lasten ja nuorten keskimääräisestä energian tarpeesta. Koska lapsilla ja nuorilla osa energiasta kuluu kasvuun ja kehitykseen, heillä on suurempi energian tarve kehon painokiloa kohden kuin aikuisilla. Energian tarpeen viitearvot perustuvat terveiden lasten energian saantiin. Keskimääräinen energian tarve on saatu arvioimalla iän, sukupuolen ja kehon painon avulla perusaineenvaihdunnan energian kulutus, joka on kerrottu fyysistä aktiivisuutta osoittavalla kertoimella. Energiämäärä 4,2 kJ vastaa 1 kcal. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.)

TAULUKKO 1. Energiantarpeen viitearvot lapsilla

Ikä	Keskimääräinen paino kg		Arvioitu energian tarve MJ/vrk (kcal/vrk)	
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
6 v	21,1	21,4	6,8 (1630)	7,4 (1770)
7 v	23,7	24,8	7,2 (1720)	8,1 (1940)
8 v	26,1	26,5	7,4 (1770)	8,2 (1960)
9 v	28,7	29,1	7,6 (1820)	8,6 (2060)
10 v	31,8	32,2	8,0 (1910)	9,2 (2200)
11 v	35,5	35,3	8,2 (1960)	9,4 (2250)
12 v	40,4	39,1	8,7 (2080)	9,8 (2340)
13 v	45,6	43,5	9,1 (2170)	10,2 (2440)

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 12)

Yleensä lapsi pystyy luonnostaan säätelemään syömistensä määrää. Toinen lapsi saattaa pärjätä hyvinkin pienellä annoksella, kun taas toinen saattaa syödä jopa yhtä paljon kuin aikuinen. Lasta ei saisi pakottaa syömään enempää kuin hän itse haluaa. Toisinaan lapsi saattaa syödä enemmän ja toisinaan taas vähemmän. Energian saanti pysyy kuitenkin pidemmällä aikavälillä suhteellisen tasaisena. Kasvun jatkuminen, hyvä kunto ja vireys ovat merkkejä siitä, että lapsi on saanut tarpeeksi ruokaa. (Lyytikäinen 2002, 378.)

4.4 Vanhemmat ravitsemuskasvattajina

Lähiympäristö, kuten koti ja vanhemmat vaikuttavat pitkälti siihen, mitä ruokaa lapselle tarjotaan ja mitä pidetään haluttuna ja sopivana. Lapset oppivat yllättävän nopeasti vanhempien esimerkkiä seuraten, miten herkullisen makuisia esimerkiksi pizzat, hampurilaiset ja ranskalaiset ovat verrattuna terveellisempään kotiruokaan. Jo pienestä pitäen lapset totutetaan oman ruokakulttuurin valikoimaan. Joissakin kulttuureissa lapset syövät mielellään ja runsaasti kasviksia, kun taas useimmissa suomalaisperheissä niiden syömiseen pitää erityisesti kannustaa. (Hasunen ym. 2004, 141.)

Vaikka lapsen tulisi voida päättää, kuinka paljon hän syö, vanhemmilla on kuitenkin suurin vastuu lapsen ateriaritmistä ja lapselle tarjotun ruuan laadusta. Tästä syystä lapsen nauttiman ruuan määrän sijaan vanhempien tulisi kiinnittää enemmän huomiota tarjotun ruuan terveellisyyteen. Tällöin lapsikin omaksuisi helpoiten terveellisen ruokavalion perusteet. Lapsena omaksutut ruokailutottumukset tukevat terveellistä ja liikunnallista elämää myös lapsen kehityksen myöhemmissä vaiheissa. (Raulio ym. 2007, 14.)

5–12-vuotiaita voi hyvin opastaa terveellisten ruokavalioiden tekemiseen, lautasmallin periaatteeseen, hyvän ateriarhythmien noudattamiseen sekä terveellisten välipalojen koostamiseen. Tässä iässä vanhemmat voivat myös ohjata lasta sopivaan nesteensaantiin ja terveellisiin eväsruikeisiin. Terveellisten ruokailutottumusten oppiminen kotona auttaa lapsia koostamaan myös koulussa tai urheilutapahtumissa oikeaoppisen ateriakokonaisuuden. Hieman vanhemmille lapsille ja nuorille voi olla hyödyllistä antaa lapsen tai nuoren kehitystasoa vastaavaa vastuuta ruokavalion suunnitteluun sekä ruokavalion terveellisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden arvioimiseen. (Ray & Ilander 2006, 245.)

5 LIIKKUVAN LAPSEN RAVITSEMUS

5.1 Liikkuvan lapsen energian tarve

Liikkuvan lapsen energian tarpeeseen vaikuttavat samat tekijät kuin lasten energian tarpeeseen yleensä eli sukupuoli, ikä ja kasvupyrähdykset. Erona on vain fyysisen aktiivisuuden tuoma lisäenergian tarve. Kun kuluttaa paljon ja on jatkuvasti menossa, tarvitaan myös enemmän energiaa. Joskus runsaasti urheilevilla lapsilla voi riittävän suureen energiansaantiin yltäminen olla vaikeaa. Näin ollen liikunnallisilla lapsilla lihomista ja energian liikasaantia suurempi riski on riittämätön energiansaanti. (Ray & Ilander 2006, 235; Heinonen & Kujala 2001, 1.)

Riittämätön energiansaanti yhdistettynä fyysisesti rasittavaan liikuntaharrastukseen voi pitkällä aikavälillä vaikuttaa haitallisella tavalla lapsen kehitykseen ja terveyteen. Kovan harjoittelun ja niukan energiansaannin aiheuttamia ongelmia voivat esimerkiksi olla huono jaksaminen, heikentynyt vastustuskyky sekä luuston heikkeneminen ja loukkaantumisherkkyyys. Usein myös laihtuminen, kasvun hidastuminen, murrosiän viivästyminen ja tytöillä kuukautishäiriöt kertovat liian niukasta energian saannista. (Heinonen & Kujala 2001, 1.)

Vaikka paljon liikkuvien lasten kohdalla energiansaannin riittämättömyys on todennäköisempää kuin sen liikasaanti, täytyy kuitenkin pitää mielessä, että energian liikasaantikin voi syntyä melko helposti. Ei ole mitenkään tavatonta, että ylipainoa esiintyy myös runsaasti liikkuvilla lapsilla. Liikkuvan lapsen tulisi siis pyrkiä syömään saman verran kuin kuluttaa, sillä sopiva energiansaanti pitkällä aikajänteellä on ehdoton edellytys urheilijan optimaaliselle kehittämiselle. (Ray & Ilander 2006, 236.)

Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa on annettu energiansaantisuosituksia lapsille ja nuorille. Alle kymmenvuotiaiden lasten energiantarve on ilmoitettu suhteessa painoon, mutta sitä vanhemmille lapsille suositukset energiantarpeesta on annettu fyysisen aktiivisuuden mukaan. (Nordic Council of Ministers 2004, 118–121.)

TAULUKKO 2. Energiantarve 5–9-vuotiailla lapsilla

Ikä	Tytöt kJ/kg/vrk (kcal/kg/vrk)	Pojat kJ/kg/vrk (kcal/kg/vrk)
5	320 (76)	325 (77)
6	320 (76)	325 (77)
7	305 (73)	325 (77)
8	285 (68)	310 (74)
9	265 (63)	295 (70)

(Nordic Council of Ministers 2004)

Suosituksissa on kolme fyysisen aktiivisuuden tasoa. Vähäisen aktiivisuuden ryhmään kuuluvat lapset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat muutenkin fyysisesti passiivisia. Toiseen ryhmään kuuluvat ne lapset, jotka harrastavat kuntoliikuntaa muutaman kerran viikossa ja joiden arkeen mahtuu myös arki- ja hyötyliikuntaa. Fyysisesti erittäin aktiiviseen ryhmään kuuluvat lapset, jotka aktiivisen arjen lisäksi harrastavat kuntoliikuntaa monta kertaa viikossa. (Nordic Council of Ministers 2004, 118–121.)

TAULUKKO 3. Energiantarve 10–13-vuotiailla tytöillä fyysisen aktiivisuuden mukaan

Ikä	Vähäinen fyysinen aktiivisuus kJ/kg/vrk (kcal/kg/vrk)	Fyysisesti aktiivinen kJ/kg/vrk (kcal/kg/vrk)	Fyysisesti erittäin aktiivinen kJ/kg/vrk (kcal/kg/vrk)
10	220 (52)	250 (60)	280 (67)
11	200 (48)	230 (55)	255 (61)
12	190 (45)	215 (51)	240 (57)
13	180 (43)	200 (48)	225 (54)

(Nordic Council of Ministers 2004, 120)

TAULUKKO 4. Energiantarve 10–13-vuotiailla pojilla fyysisen aktiivisuuden mukaan

Ikä	Vähäinen fyysinen aktiivisuus kJ/kg/vrk (kcal/kg/vrk)	Fyysisesti aktiivinen kJ/kg/vrk (kcal/kg/vrk)	Fyysisesti erittäin aktiivinen kJ/kg/vrk (kcal/kg/vrk)
10	250 (60)	285 (68)	315 (75)
11	235 (56)	265 (63)	295 (70)
12	220 (52)	250 (60)	280 (67)
13	210 (50)	235 (56)	265 (63)

(Nordic Council of Ministers 2004, 120)

Yksilöllisistä eroista johtuen energiansaantisuosituksia voidaan pitää vain suuntaa antavina. Näin ollen jokaisen lapsen ja nuoren kehitystä, kasvua, terveyttä, kehon koostumusta ja jaksamista tulisi seurata erikseen, jotta voitaisiin varmistua energiansaannin sopivuudesta. (Ray & Ilander 2006, 236.).

5.2 Ateriarytmitys

Säännöllinen ateriarytmitys on niin liikkuvan kuin vähän vähemmän liikkuvan lapsen vireyden ja hyvinvoinnin perusta. Säännöllisiin ateria-aikoihin tottuminen jo lapsena on myös perusta tasapainoiselle ja kohtuulliselle ruokailulle aikuisenakin. Lihavuuden ja syömisongelmien ehkäisemiseksi lasta tulee kannustaa syömään säännöllisesti. (Lyytikäinen 2002, 381.)

Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja suunnilleen samoihin aikoihin. Epäsäännölliset ateria-ajat voivat sekoittaa elimistön luontaista kylläisyysmekanismia, jolloin näläntunteen puuttuessa lapsi saattaa napostella helposti pitkin päivää. Tämä puolestaan saattaa alkaa näkyä lapsen painossa. Lapsen syödessä säännöllisesti ja monipuolisesti, satunnaiset herkutteluhetket tai pika-ruoka eivät kaada hyvää ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Koulutyö on hyvä lapsen syömisen rytmittäjä. Koululaisen jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hän syö koulussa tarjottavan aterian joka päivä. Lapsi saa kolmanneksen päivittäin tarvitsemastaan energiasta ja ravintoaineista, kun hän syö kouluaterian lisukkeineen. Tämän lisäksi lapsen olisi hyvä aterioida 3–5 kertaa päivässä. Perinteinen ruokailujen jako viiteen eli tukevaan aamupalaan, monipuoliseen kouluateriaan, koulupäivän jälkeiseen välipalaan sekä päivälliseen ja iltapalaan on usein suositeltavin. (Ray & Ilander 2006, 243.)

5.3 Ravinto ja ateriarytmitys harjoittelu- ja turnauspäivinä

Aterioiden koostumus ja ajoittaminen vaikuttavat psyykkiseen ja fyysiseen suorituskykyyn (Ray & Ilander 2006, 243). Harjoitteluenergian ja -vireen takaaminen edellyttää ravinnonsaannin säännöllisyyttä, mikä on ehtona myös tehokkaalle palautumiselle ja kehityksen jatkuvuudelle. Liikunnallisesti aktiiviset lapset voivat hyötyä kuuden tai jopa seitsemän aterian syömisestä päivittäin. Näin taataan lapsen riittävä energiansaanti ja vakaa verensokeripitoisuus. Liian pitkät ateriavälit päivän aikana voivat haitata harjoittelua. Mikäli edellisestä ateriasta on kulunut yli 3–4 tuntia, voi verensokeripitoisuus olla alhainen ja keskittymiskyky heikentynyt. (Suomen olympiakomitea 2009.)

Mitä rankemmat harjoitukset ovat, sitä tärkeämpää on ajoittaa ateriat oikein suhteessa harjoitusajankohtaan. Harjoittelua liian pian aterian jälkeen tulisi välttää, sillä sulamaton ruoka voi haitata harjoittelua. Mahan tyhjeneminen kestää noin 3–4 tuntia lounaan tai päivällisen jälkeen. Aamupalan tai välipalan sulattelu vie keskimäärin 1–2 tuntia. Ruoan sulamisen ja imeytymisen vaatima aika riippuu aterian koosta ja sen rasva-, proteiini- ja kuitusisällöstä sekä yksilöllisistä eroista. Annos puuroa ja voileipä sulavat huomattavasti nopeammin kuin annos ranskanperunoita ja nakkeja. (Ray & Ilander 2006, 244.)

Harjoitukset voivat joskus vaikeuttaa normaalin ateriarytmituksen noudattamista. Harjoitusten ollessa aamulla voidaan aamupala jakaa kahteen osaan: ennen harjoitusta syödään vain kevyesti ja heti harjoittelun jälkeen hieman tukevammin. Tukeva päivällinen voi haitata harjoittelua silloin, kun harjoitus osuu iltapäivään tai alkuiltaan. Tällöin voi

olla parempi nauttia kaksi välipalaa iltapäivän aikana ja syödä päivällinen vasta illalla harjoitusten jälkeen. (Suomen olympiakomitea 2009.)

Ottelut ja turnaukset asettavat omat erityisvaatimuksensa ruokavaliolle. Jos kyseessä on yksittäinen ottelu, voidaan päivän aikana syödä kuitenkin melko normaalisti. Koko päivän kestävässä turnauksissa haasteena on ylläpitää energiavarastoja ja verensokeripitoisuutta pitkän päivän ilman että sulamaton ruoka haittaisi suoritusta. Onnistuneen kilpailusuorituksen perusedellytyksenä on, että liikkuvan lapsen energiavarastot ovat täynnä. Suoritusta edeltävinä päivinä vanhempien kannattaa huolehtia siitä, että lapsi syö säännöllisesti ja täyspainoisesti. Suorituspäivän aamuna lapselle on hyvä tarjota runsas täysjyväviljavalmisteinen ja proteiinipitoinen aamupala, joka pitää nälän loitolla pitkään. (Ray & Ilander 2006, 251.)

Kisapaikoilla energiahuolto jää helposti kioskien varaan, missä tarjonta on usein rasvaista ja makeaa. Parhaiten turnauspäivän ravinnoksi sopivat hyvin sulavat, vähärasvaiset ja vähän tai kohtuullisesti sokeria sisältävät hiilihydraattipitoiset välipalat. Kotona valmiiksi tehdyt eväät ovat terveellisempiä ja edullisempia kuin kioskiherkut. Ne antavat myös tärkeän viestin lapselle, että hänen harrastuksestaan ollaan kiinnostuneita. (Mäkinen 2008, 11.)

5.4 Nesteytys

Suosituksen mukaan päivittäin on tarpeellista juoda nesteitä, mieluiten vettä 1–1,5 litraa. Normaalitilanteessa tämä määrä riittää lähes kaikille ikäryhmille. Erityistilanteissa, kuten kuumuudessa tai kuumeen aikana nesteen tarve voi kuitenkin lisääntyä. Kuten aterioinnissa, myös juomisessa on hyvä pitää säännöllinen päivittäinen rytmi. Sokeria ja happoja sisältävät juomat on hyvä nauttia aterioiden yhteydessä, jolloin käyttötiheys pysyy kohtuullisena. Aterioiden ja välipalojen välillä suositeltavia juomia ovat vesi tai maustamaton kivennäisvesi. (Valsta ym. 2008, 19.)

Lapset ovat erittäin alttiita nestehukalle. Ja useinkaan he eivät itse aina muista juoda tarpeeksi, siksi heidän nestetasapainostaan on huolehdittava. Sopiva juomamäärä riippuu muun muassa ilman lämpötilasta, liikunnan tehosta ja kestosta sekä yksilöllisistä mieltymyksistä. Harjoitusten aikana lapsen olisi hyvä juoda noin 0,5 litraa tasaisesti pieninä määrinä. Helteellä nesteentarve lisääntyy, joten lasta on muistutettava juomaan entistä useammin. Turnauksissa nestetasapainoa pidetään yllä kehottamalla lasta juomaan aktiivisesti sekä otteluiden aikana että niiden välissä. Vanhempien on aina hyvä varmistaa, että lapsella on juomapullo mukana harjoituksissa, yksittäisissä peleissä ja turnauksissa. (Ray & Ilander 2006, 249.)

Lapsille parhain janojuoma on vesi. Yli 1,5 tunnin harjoituksissa sekä lämpimissä ja hikoiluttavissa olosuhteissa urheilujuomasta on hyötyä neste- ja energiatasapainon ylläpitämisessä. Urheilujuomat ovat kuitenkin kiistelynkohteena lasten ja nuorten janojuomana, koska niillä on hampaita syövyttävää vaikutusta ja niiden kuvitellaan sisältävän paljon sokeria. Todellisuudessa urheilujuomissa on puolet vähemmän sokereita kuin mehuissa ja virvoitusjuomissa. Toisaalta lapsilla liikunta on harvoin niin rasittavaa ja pitkäkestoista, että urheilujuomille olisi tarvetta. Lämpimällä ilmalla on tärkeää tarjota lapsille juomaa, jonka mausta he pitävät. Laimeiksi laimennetut mehut ovat varteen otettavia vaihtoehtoja, mutta jos vesi maistuu, se on suositeltavin vaihtoehto. (Valsta ym. 2008, 48; Ray & Ilander 2006, 250.)

Harjoitusten ollessa illalla, kannattaa lapsen nesteensaantiin kiinnittää huomiota pitkin päivää. Iltaisin menetettyjä nesteitä on vaikeampi ehtiä korjaamaan ennen nukkumaanmenoa. Yleistä on, että lapsi kärsii nestevajeesta vielä seuraavana aamuna. Lapsen on hyvä juoda pitkin päivää. Sopivana määränä voidaan pitää puolen litran pullollista tai muutamaa lasillista vettä koulupäivän aikana, vaikka janontunnetta ei olisikaan. Janontunne syntyy vasta nestevajeen muodostuttua melko suureksi. Harjoituksissa juomista ei tulisi kieltää, vaan lapsia tulisi päinvastoin kannustaa juomiseen. (Ray & Ilander 2006, 244; Mäkinen 2008, 11.)

6 TERVEYSKASVATUS JA TERVEYSVIESTINTÄ TERVEYDEN EDISTÄMISEN KEINONA

Terveyden edistämällä pyritään parantamaan ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimiseen. (Vertio 2003a, 29–30.) Terveyttä edistäviä toimintoja voivat esimerkiksi olla erilaiset terveystasvatusohjelmat, ehkäisevä terveydenhuolto, yhteisöterveydenhuolto, organisaatioiden kehittäminen, terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka, ympäristöterveydenhuolto sekä taloudelliset ja lainsäädännölliset toimenpiteet. (Ewles & Simnett 1995, 23–25.)

Terveyskasvatus ja terveystvietintä ovat keskeisiä terveyden edistämisen menetelmiä, jotka liittyvät läheisesti tämän opinnäytetyön aiheeseen. Näiden menetelmien teoreettisesta tuntemisesta oli paljon apua esitettä tehdessä. Esitähän on yksi terveystvietintän muoto, jonka avulla voidaan toteuttaa terveystkasvatusta.

6.1 Terveystkasvatus

Terveyskasvatus on olennainen osa terveyden edistämistä. Sen tarkoituksena on vaikuttaa ihmisen sellaisiin tietoihin, taitoihin, asenteisiin ja tottumuksiin, joilla on merkitystä hänen terveydelleen ja hyvinvoinnilleen. Terveystkasvatuksella voidaan pyrkiä muun muassa opettamaan, miten sairauksien ja ongelmien puhkeamista voidaan hidastaa tai ehkäistä kokonaan. (Vertio 2003b, 573; Terho & Perheentupa 2003, 767.) Terveystkasvatus onkin usein melko konkreettista neuvontatyötä. Se voidaan ymmärtää neuvontana, opetuksena ja valistuksena. (Lindholm 2004, 15.)

Terveyskasvatus ei kuitenkaan ole vain hyödyllisten tietojen jakamista, vaan se on ennemminkin prosessi, jossa kehitetään kohderyhmän taitoja terveyden edistämiseksi. Tavoitteena on saada kohderyhmän henkilö ottamaan vastuuta omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan sekä niiden hoitamisesta. Lasten ja nuorten kohdalla vastuunottajia ovat pääasiassa vanhemmat. (Terho & Perheentupa 2003, 767; Lindholm 2004, 15.)

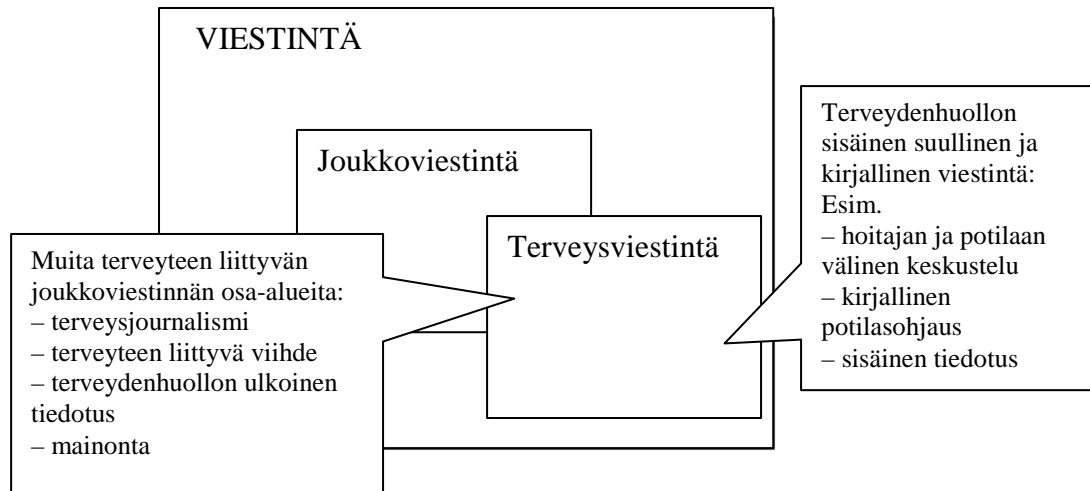
Tämän päivän terveystietokasvatuksen ammattilaisten haasteena on kohdata henkilöitä, jotka ovat monien eri tiedonlähteiden ansiosta melko tietäviä, monitaitoisia ja osaavia myös terveyteen liittyvissä asioissa. Terveystietokasvattajien tehtävänä on ennen kaikkea helpottaa eri tietolähteistä saadun tiedon omaksumista yksilöiden oman elämän voimavaraksi. (Kettunen, Liimatainen & Poskiparta 1996, 6–7.)

6.2 Terveystietoviestintä

Terveyttä edistävällä viestinnällä tuetaan sairauksien ehkäisyä ja terveyden edistämistä (Terveyden edistämisen keskus 2005). Terveystietosalalla terveystietoviestintä nähdään usein ohjaavana ja positiivisena tapana vaikuttaa terveyteen. Maailman terveystietojärjestö WHO määrittelee terveystietoviestinnän keinoksi välittää terveystietoa ja ylläpitää julkista keskustelua terveystietokysymyksistä. WHO:n mukaan kaikkia joukkoviestinnän muotoja voidaan hyödyntää levitettäessä hyödyllistä terveystietoinformaatiota sekä lisättäessä yksilön ja yhteisön tietoisuutta terveyden merkityksestä. (Torkkola 2008, 81; Torkkola 2002, 5.)

Laajemman määritelmän mukaan terveystietoviestintä on viestintää, joka tavalla tai toisella liittyy terveyteen, sairauteen, terveydenhuoltoon tai lääketieteeseen. Se sulkee sisäänsä siis kaikenlaisen viestinnän. Terveystietoviestintään kuuluvat niin journalismi, terveyttä ja sairautta käsittelevät fiktiiviset mediatekstit, Internetin terveystietosivustot, mainonta sekä terveydenhuollon sisäinen ja ulkoinen viestintä. Terveydenhuollon sisäiseen terveystietoviestintään kuuluvat henkilökunnan ja potilaiden välinen vuorovaikutus. (Torkkola 2008, 86–87.) Terveyden edistämisen keskuksen (2005) mukaan kaikki terveyttä käsittelevä viestintä ei kuitenkaan edistä terveyttä. Esimerkiksi terveyteen liittyvän journalismin ja terveystuotteiden mainonnan tavoitteena ei välttämättä ole terveydenedistäminen, vaan myynnin lisääminen.

Kuten seuraavasta kuvasta käy ilmi, terveystietoviestintä on osa kaikkea viestintää, mutta sitä ei voida määritellä pelkästään joukkoviestinnäksi, vaan terveystietoviestintää voidaan yhtälailla harjoittaa kohdeviestinnässä.



KUVIO 2. Terveysviestintä suhteessa viestintään ja joukkoviestintään
(Torkkola 2007)

Terveydenhoitohenkilökunnalle terveystiedotus on hyvin keskeinen työväline. Väestölle pyritään viestimään tietoja ja taitoja elintapojen muuttamiseksi terveellisemmiksi. Esimerkiksi kouluterveydenhoitajat käyttävät päivittäin terveystiedotusta terveyden edistämiseksi. He neuvovat lapsia muun muassa ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvissä asioissa ja antavat heille neuvontaan liittyvää kirjallista materiaalia. (Pietilä, Eirola & Vehvilä-Julkunen 2001, 161.)

Terveystiedotuksen sisällön tulisi olla mahdollisimman myönteistä, jotta toivottuja vaikutuksia syntyisi. Mutta voiko terveystiedotuksella todella vaikuttaa ihmisten elintapoihin ja tottumuksiin? Terveystiedotuksen vaikuttavuutta pohdittaessa on selvitettävä mihin, keneen tai millä tasolla halutaan vaikuttaa. Kannattaa miettiä, onko tarkoituksena vaikuttaa yksittäiseen henkilöön, onko pyrkimyksenä muuttaa tietoja, käyttäytymistä tai asenteita vai onko asioiden ennallaan pysyminen myös vaikutusta. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 19–20.)

Terveystiedotuksen vaikuttavuutta mitattaessa voi apuna käyttää vaikuttavuudenportaita. Tosin vaikuttavuutta pohditaan tässä mallissa tiedon perillemenon näkökulmasta, eikä vastaanottajan omaa tulkintaa oteta lainkaan huomioon. Portaiden ensimmäisellä askelmalla tavoitetaan vastaanottaja, kun taas toisella portaalla lukija havaitsee sanoman ja kolmannella sanoma hyväksytään. Vaikuttavuuden portaissa neljännellä porras-

askelmalla vastaanottaja päättää toimia, mutta vasta viidennellä vastaanottaja todella toimii. Mikäli kuudennelle askelmalle päästään, tällöin muutos on pysyvää, eli esite on ollut todella vaikuttava. Terveyskäyttäytymisen muutos on ennemminkin portailla edestakaisin hyppimistä kuin pelkkää ylösnousua. (Torkkola ym. 2002, 20–21.)

7 KIRJALLISEN MATERIAALIN TUOTTAMISPROSESSI

Terveydenhuollossa kirjallinen ohjaus on tullut yhä tärkeämmäksi osaksi hyvää hoitoa ja terveyttä edistävää toimintaa. Kirjallista materiaalia on helppo käyttää suullisen neuvonnan tukena ja se soveltuu hyvin käyttöön, jossa on tarkoitus välittää tietoa. Painetun tuotteen etuna on se, että lukija voi rauhassa omalla ajallaan kerrata tietoa ja voi halutessaan palata aiheeseen. (Torkkola ym. 2002, 7.) Ei siis ole aivan sama, mitä terveydenhuollon jakamissa esitteissä sanotaan, vaan sekä sisällön että tuottamisprosessin tulisi olla tarkoin suunniteltu ja toteutettu. Kirjallista materiaalia tehtäessä on hyvä kiinnittää huomiota myös hyvän terveystieteen laatukriteereihin.

7.1 Työskentelyprosessin kuvaus

Opinnäytetyön työskentelyprosessi lähti liikkeelle opinnäytetyötorilta, jossa melko vähäisistä aihevaihtoehdoista ja työelämätahoista löytyi kiinnostava yhteistyötaho. Esbo Bollklubbenilla (EBK), Espoon kaupungilla ja Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin toimipaikalla oli tuolloin meneillään yhteistyöhanke ”Pallo hallussa – terveyttä kaveriporukassa”, johon kaivattiin useita opinnäytetöitä. Opinnäytetyön aiheen työstäminen alkoi syksyllä 2007 opinnäytetyön ryhmäohjauksella. Tällöin ajatuksissa oli tehdä tutkimus, jonka aiheena olisi voinut olla esimerkiksi liikunnan merkitys lapsen terveyteen.

Koko syksyn 2007 opinnäytetyö oli hieman taka-alalla kypsyttelössä aihetta. Kevään 2008 opinnäytetyöntapaamisissa produktin tekeminen tutkimuksen sijasta alkoi kiinnostaa enemmän. Pallo hallussa -hankkeen tiimoilta mahdollisuuksia erilaisista tuotteista olisi ollut liittyen esimerkiksi lepoon tai venyttelyyn. Ravitsemus-aihe kuulosti ajankohtaiselta ja kiinnostavalta aiheelta, joten idea jalkapalloilijan ravitsemuksesta esitteen muodossa sai alkunsa tällöin. Aiheen valinnan jälkeen aiheesta löytyvään teoreettiseen tietoon ja lähteisiin tutustuttiin hyvin.

Opinnäytetyön toimintasuunnitelma ja aikataulu laadittiin toukokuussa 2008. Toimintasuunnitelman tekeminen on Vilkan ja Airaksisen (2003, 26) mukaan välttämätöntä, jotta opinnäytetyön idea ja tavoitteet olisivat tiedostettuja ja harkittuja. Aikataulun tekeminen puolestaan helpottaa ja ryhdistää niin kirjallisen materiaalin kuin opinnäytetyön tekemistä. Se auttaa havainnoimaan, mitä kaikkea oikeastaan täytyy tehdä, ja mikä olisi parhain ajankohta kunkin asian suorittamiseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 36.) Pyrkimyksenä oli tehdä melko realistinen suunnitelma, jota olisi helppo noudattaa.

TAULUKKO 5. Opinnäytetyön aikataulu

Syksy 2007:	Aiheen/idean pohdintaa
Kevät 2008:	Aiheen valinta Teoreettisen tiedon etsimistä Lähteisiin perehtymistä
Kesä 2008:	Lähteisiin perehtymistä Teoreettisen osion työstämistä Esitteen suunnittelua
Syksy 2008:	Teoreettisen osion viimeistelyä Esitteen suunnittelua ja toteutusta
Joulukuu 2008:	Esitteen viimeistely ja kuvitus Teoreettisen osion viimeistelyä
Tammikuu- helmikuu 2009:	Esitteen 1. version esittäminen Esitestaus
Maaliskuu 2009:	Esitteen muokkaus esitestauksen pohjalta
Huhtikuu 2009:	Esite valmis
Huhtikuu- toukokuu 2009:	Esitteen arviointi kyselykaavakkeiden avulla
Kesä 2009:	Esitteen työstämisen raportointi opinnäytetyöpäiväkirjaa apuna käyttäen
Syksy 2009:	Opinnäytetyö valmis

Toukokuussa 2008 oli tapaaminen, jossa Esbo Bollklubbenin yhteyshenkilö antoi esitteen sisältöön hyviä ideoita ja vinkkejä. Esbo Bollklubbenin yhteyshenkilö toi muun muassa esille turnausten ja yksittäisten otteluiden ongelmallisen ja epäterveellisen

syömisen sekä juomisen, joihin kaivattiin jonkinlaista ohjeistusta. Tässä tapaamisessa esitteen tarpeellisuus kohderyhmässä tuli selkeästi esille.

Kesä 2008 ei mennyt aivan suunnitellun aikataulun mukaisesti, mutta kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja erilaisiin ravitsemussuosituksiin perehtyminen selkeytti, mitä tietoa esitteessä voisi olla. Syksyllä 2008 opinnäytetyön teoreettisen osion työstämisen ohella esitettä alettiin pikku hiljaa suunnitella ja työstää. Syksyn viimeisessä ryhmämuotoisessa opinnäytetyöntapaamisessa esite oli näytillä ensimmäisen kerran. Esite oli tuolloin nelisivuinen eli keskeltä taitettu A4, jossa oli paljon tekstiä. Paljon oleellista tietoa jäi vielä esitteen ulkopuolelle, joten sovittiin, että esitteestä tehtäisiin hieman laajempi, kuin mitä alkuperäinen suunnitelma oli ollut. Opinnäytetyötä ohjaavat opettajat antoivat luvan esitestaukseen esitteen laajentamisen jälkeen ilman, että heidän tarvitsisi nähdä esitettä uudestaan.

Joulukuussa 2008 esitettä paranneltiin ja laajennettiin huomattavasti. Samoihin aikoihin oli Tutkimus ja kehittämistoiminnan menetelmät -opintokokonaisuus, josta sai paljon hyödyllisiä käytännön neuvoja esitteen tekemiseen. Esitteen ilmeen piristämiseksi esitteeseen kaivattiin kuvia. Kuvien piirtäjäksi lupautui eräs piirtämistä ja jalkapalloa harrastava 12-vuotias poika. Joulukuussa piirtäjälle toimitettiin esitteen sen hetkinen versio, johon hän suunnitteli kuvia, joista esitteeseen valittiin parhaimmat. Vuoden loppuun mennessä esite oli valmis esitestaukseen.

Suunnitelmissa oli toteuttaa esitestaus hyvinkääläisessä jalkapalloseurassa, joka oli kiinnostunut esitteestä ja sen esitestauksesta. Helmikuussa 2009 toimitettiin 10 kappaletta Jalkapalloilijan eväät -esitettä jaettavaksi parin eri joukkueen vanhemmille. Palaute tuli lopulta seitsemältä vanhemmalta. Palaute oli melko positiivista ja sen perusteella esitteeseen tehtiin vain muutamia pieniä korjauksia maaliskuun 2009 aikana. Huhtikuussa 2009 esite oli vihdoin lopullisessa muodossaan ja valmis toimitettavaksi Esbo Bollklubbeniin arvioitavaksi ja hyödynnettäväksi.

Esitteestä oli tarkoitus pyytää arviointi kyselylomakkeen avulla varsinaiselta kohderyhmältä eli Esbo Bollklubbenissa pelaavien 7–12-vuotiaitten lasten vanhemmilta. Toukokuussa 2009 9-vuotiaiden poikien harjoituksissa jaettiin 20 kappaletta esitteitä

arviointikaavakkeiden ja saatekirjeiden kera pojille, jotka toimittivat ne vanhemmil-
lensa. Vastauksia tuli valmentajien kautta takaisin yhdeksän kappaletta, joista koottiin
yhteenvedo. Kesällä 2009 esitteen tekemisprosessi raportoitiin opinnäytetyöpäiväkirjaa
apuna käyttäen.

Syksyllä 2009 opinnäytetyötä viimeisteltiin ja paranneltiin, ja vihdoinkin marraskuussa
2009 kahden vuoden urakka tuli päätökseen.

7.2 Hyvän terveystieteiden laatukriteerit

Terveystietoa tulisi voida arvioida, ja jotta tämä olisi mahdollista, tarvitaan laatukri-
tereitä. Terveystieteiden edistämisen keskuksen mukaan hyvän terveystieteiden laatukritee-
reinä voidaan pitää konkreettista terveystavoitetta, sisällön selkeää esitystapaa, helppoa
hahmoteltavuutta, helppolukuisuutta, oikeaa ja virheetöntä tietoa, sopivaa tietomäärää,
kohderyhmän selkeää määrittelyä, tekstiä tukevaa kuvitusta, huomionherättävyyttä sekä
hyvää tunnelmaa. Riittävän hyvältä aineistolta vaaditaan, että se täyttää kaikki laatukri-
teerit. (Parkkunen ym. 2001, 9–10.) Tarkoituksena oli luoda Jalkapalloilijan eväät
-esite, joka täyttäisi kaikki laatukriteerit.

7.2.1 Sisältöön liittyvät laatukriteerit

Sisällöltään hyvällä terveystieteillä tulee olla konkreettinen terveystavoite, koska se
helpottaa ja ohjaa sisällön muodostumista ja tarkentaa sitä. Lukijan tulisi ymmärtää,
mihin aineistolla pyritään, ja mihin terveystietoon aineisto liittyy. Terveystieteiden si-
sältämän tiedon tulisi olla ajan tasalla, virheetöntä ja objektiivista. Lisäksi tietoa tulisi
olla sopiva määrä. Asiat kannattaa esittää melko lyhyesti ja ytimekkäästi, vaikka tieto-
määrän rajaaminen saattaakin olla vaikeaa. (Parkkunen ym. 2001, 11–12.)

Jalkapalloilijan eväät -esitteen konkreettisena terveystavoitteena on tiedottaa vanhempia
urheilevan lapsen terveellisestä ja riittävästä ravitsemuksesta. Esitteessä on pyritty
käyttämään parasta mahdollista ja ajan tasalla olevaa tietoa, joka on esitetty mahdolli-

simman objektiivisesti. Tietoa aiheesta on olemassa valtavasti, mutta esitteeseen on koottu vain oleellisimmiksi katsottuja asioita. Esitteessä kerrotaan mahdollisimman ytimekkäästi terveellisen ruokavalion kulmakivistä, lapsen ravinnontarpeesta, ruokailujen ja harjoitusten yhteensovittamisesta sekä nesteytyksen tärkeydestä.

7.2.2 Kirjallisen materiaalin kieli- ja ulkoasuun liittyvät laatukriteerit

Hyvän terveystieteellisen tulisi olla kielellisesti helppolukuista. Monimutkaisia lauserakenteita ja vaikeiden käsitteiden käyttöä tulisi välttää, sillä ne heikentävät helposti aineiston luettavuutta. Informatiiviset, mutta lyhyet lauseet ovat lukijan ymmärtämisen kannalta parempia kuin pitkät ja monimutkaiset. Myös vieraiden käsitteiden vaihtaminen tuttuihin käsitteisiin helpottaa asian ymmärtämistä ja muistamista. Kieliopillisesti tekstin tulisi olla hyvää, mutta täysin orjallisesti sitä ei tarvitse noudattaa. (Parkkunen ym. 2001, 13–14.) Jalkapalloilijan eväät -esite on pyritty tekemään helppolukuisiksi selkeillä ja helposti ymmärrettävillä lauseilla.

Hyvän terveystieteellisen selkeyteen vaikuttaa ulkoasuun liittyvillä seikoilla. Tekstityypillä ja -koolla voidaan vaikuttaa koko aineiston tunnelmaan ja käyttökelpoisuuteen. Liian pienellä fontilla kirjoitettu teksti voi haitata lukemista, mutta toisaalta liian suurten kirjasinten käyttö saattaa luoda epäuskottavan vaikutuksen. Kirjasintyyppin valinnalla voidaan puolestaan saada aikaan joko rento tunnelma tai sitten surumielinen tai jopa dramaattinen. Otsikoinnin ja kappalejaon avulla tekstin jakaminen osiin helpottaa luettavuutta. Otsikoita voi ja kannattaa korostaa lihavoinnilla ja kirjasinkoon suurentamisella, sillä se helpottaa tekstin hahmottamista ja ymmärtämistä. (Parkkunen ym. 2001, 15–17.)

Tekstin ja taustan väriin ja kontrastiin tulisi myös kiinnittää huomiota. Suositeltavimpia tekstin värejä valkoista taustaa vasten ovat musta, tummansininen ja tummanvihreä. Tekstin ollessa musta tausta voi olla sävyiltään myös pastellinkeltainen tai -vihreä. Kuvien käyttäminen lisää ennen kaikkea aineiston kiinnostavuutta, mutta niiden tärkeänä tehtävänä on myös havainnollistaa käsiteltävää aihetta. Kuvituksen tulisi sopia aineiston yleisilmeeseen. Lisäksi kuvien tulisi olla informatiivisia ja liittyä kiinteästi

käsiteltävään asiaan niin sommittelun kuin sisällönkin kannalta. (Parkkunen ym. 2001, 16–17.)

Jalkapalloilijan eväät -esitteen taustaväriksi on suunniteltu pastellivihreä, joten tekstit ovat suositusten mukaisesti mustat. Rentoa tunnelmaa esitteeseen on pyritty luomaan valitsemalla kirjasintyypiksi Comic Sans kirjasinkokoa 12, jotta tekstiä olisi helppo lukea. Kappaleet on pyritty sijoittamaan mahdollisimman loogisesti ja tekstin hahmottamiseksi otsikoita on lihavoitu. Kuvat elävöittävät tekstiä ja ne on piirretty juuri tätä esitettä varten, joten ne liittyvät täysin käsiteltävään asiaan.

7.2.3 Kokonaisuuteen liittyvät laatukriteerit

Terveysaineistoa tehtäessä on hyvä ottaa huomioon kohderyhmä, sillä tutkimuksien mukaan aineiston sopivuus vastaanottajalle on edellytys sen vaikuttavuudelle. Liian laajalle kohderyhmälle aineistoa ei kannata suunnata, sillä tällöin aineistot eivät loppujen lopuksi tavoita ketään. Tästä syystä kohdeyleisö kannattaa määrittellä tarkoin ja rajata se kyllin suppeaksi. Kohderyhmän tarkempi määrittely rajaa tavoitteiden lisäksi myös aineiston sisältöä ja vaikuttaa huomattavasti asioiden esitystapaan. (Parkkunen ym. 2001, 18–19.)

Kohderyhmän kulttuurin huomioon ottaminen aineiston suunnittelussa on erityisen tärkeää. Aineiston tuottaminen on aikaa vievä prosessi, joten on hyvä varmistua, että lopullinen aineisto tavoittaa kohderyhmän. Esitestauksen avulla voidaan selvittää, kuinka hyvin aineisto ottaa huomioon kohderyhmän ja heidän kulttuurinsa. Ihanteellisinta olisi, jos esitestaus suoritetaan aineiston oikeassa käyttöympäristössä ja sillä kohderyhmällä, jolle aineisto on tarkoitettu. (Parkkunen ym. 2001, 19.)

Jalkapalloilijan eväät -esite on suunnattu jalkapalloilevien 7–12-vuotiaiden lasten vanhemmille. Vanhemmat huolehtivat pääasiassa lapsen ravitsemuksesta ja ovat lasten merkittävimpiä ravitsemuskasvattajia. Jalkapalloilu on pyritty huomioimaan muun muassa kuvien avulla, mutta myös tekstissä on tuotu esille jalkapalloiluun ja ruokailuun

liittyviä erityispiirteitä. Esite on kertaalleen esitestattu ennen lopullista julkaisua, joten kohderyhmän tavoitettavuus ja kulttuuri on myös huomioitu.

Kirjallisen materiaalin tulisi herättää huomiota ja luoda hyvää tunnelmaa, jotta se herättäisi kiinnostusta ja innostaisi lukemaan sitä paremmin. (Parkkunen ym. 2001, 19.) Esitteen ulkonäöllä, kuten kuvituksella on pyritty miellyttävään ja kiinnostavaan tunnelmaan. Parkkunen ym. (2001, 21) mukaan yleiseen tunnelmaan voidaan vaikuttaa myös luettavuudella, toteutustavalla, esitystavalla ja selkeydellä. Jalkapalloilijan eväät -esite on tarkoituksella melko lyhyt tietopaketti, jotta vanhemmat jaksaisivat sen paremmin lukea.

7.3 Valmis Jalkapalloilijan eväät -esite

”Jalkapalloilijan eväät – vinkkejä vanhemmille” -esite antaa nimensä mukaisesti vinkkejä vanhemmille jalkapalloilijan eväistä eli sopivasta ja terveellisestä ravinnosta. Esite aloittaa Tietenkin terveellistä -kappaleesta, jossa käsitellään lapsen terveellisen ravitsemuksen kulmakiviä ja lautasmallia. Säännöllisyys lapsen jaksamisen perusta -kappale muistuttaa säännöllisistä ateriaväleistä. Onko eväitä tarpeeksi? -kohdassa puolestaan mainitaan lapsen energian tarpeesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä riittämättömän energiansaannin merkeistä.

Päivällinen vai harjoitukset?, Varmista lapsen jaksaminen turnauksissa sekä Turnauspäivän eväät -osioissa on huomioitu jalkapalloharjoitusten ja turnausten tuomat haasteet ravitsemukselle. Näissä kerrotaan ja annetaan käytännön vinkkejä ruokailujen ja harjoitusaikataulun yhteensovittamisesta sekä turnauspäivälle sopivasta terveellisestä ravitsemuksesta. Juomisen tärkeydestä muistutetaan kohdassa Riittävästi nesteitä. Viimeiseltä sivulta vanhemmat löytävät hyödyllisiä viitteitä, mikäli haluavat lukea aiheesta lisää.

Jalkapalloilijan eväät -esite on taustaväritään vaaleanvihreä ja kooltaan se on A5. Käytännössä esite on rakennettu kahdesta A4:n kokoisesta paperista, jotka on taitettu keskeltä, ja joissa tekstit on tulostettu molemmin puolin. Sivuja esitteeseen kertyy näin

kahdeksan. Liitteenä olevan (LIITE 3) esitteen tekstejä on jouduttu hieman pienentämään alkuperäisestä opinnäytetyön sisennyksen vuoksi. Jalkapalloilijan eväät - esite löytyy yhteistyötahon eli Esbo Bollklubbenin nettisivuilta ja on Esbo Bollklubbenin käytettävissä ja hyödynnettävänä. Esbo Bollklubbenin nettisivuille tullut esite on muuten samanlainen kuin paperiversiokin, mutta järjestystä on muokattu loogisemmaksi, jotta sitä olisi helpompi lukea.

8 ESITTEEN ARVIOINTIPROSESSI

Vilkan ja Airaksisen (2003, 157) mukaan kohderyhmältä on hyvä kerätä arviointia oman arvioinnin tueksi, jottei arvio jäisi liian subjektiiviseksi. Voidaan ajatella, että kohderyhmään kuuluvat henkilöt, jotka ovat esitteen todellisia käyttäjiä, antavat vaikuttavimman arvioinnin (Robson 2001, 34). Jalkapalloilijan eväät -esitteen arviointiprosessiin kuului esitestausta, jonka jälkeen esitettä paranneltiin ja tämän jälkeen kohderyhmältä pyydettiin vielä arviota esitteen lopullisesta versiosta.

8.1 Arviointimenetelmä

Arviointeja voidaan luokitella monella eri tavoilla. Esitteen arvioinnin yhteydessä on syytä mainita formatiivinen ja summatiivinen arviointi. Formattiivinen arviointi on rinnastettavissa esitestaukseen, sillä arvioinnilla pyritään kehittävään toimintaan. Arvioinnin tarkoituksena on muokata esitettä niin, että siitä on apua tavoitteen saavuttamisessa. Summatiivisen arvioinnin tarkoituksena on puolestaan tarjota lopullinen katsaus, joka osoittaa, saavutettiin tavoitteet. (Robson 2001, 80–81.)

Parkkusen ym. (2001, 4) mukaan arvioinnin aikana mitataan, mitä on saavutettu ja miten. Tarkoituksena oli luoda esite, joka olisi helppolukuinen ja kiinnostava, ja joka vaikuttaisi positiivisella tavalla kohderyhmäänsä. Mikäli halutaan selvittää, saavuttiko esite päämääränsä ja tavoitteensa, kannattaa arvioinnin suunnitteluvaiheessa miettiä kysymykset sen mukaan. Arvioinnissa on hyvä pyytää kommentteja muun muassa tuotteen – tässä tapauksessa esitteen – onnistumisesta, houkuttelevuudesta, ulkonäöstä sekä luettavuudesta. (Robson 2001, 72–73.)

Opinnäytetyössä, jonka pääpaino on tuotteessa, tutkimuskäytäntöjä käytetään hieman väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tiedon keräämisen tavat ovat samanlaisia, mutta tutkimus on lähinnä vain selvityksen tekemisen tai arvioinnin apuvälineenä. (Vilka & Airaksinen 2003, 57.) Esitestauksessa ja arvioinnissa käytetty arviointilomake on pääasiassa määrällisen tutkimusmenetelmän

mukainen. Se sisältää suljettuja kysymyksiä kyllä/ei -vastausvaihtoehtoinen, mutta useammassa kohdassa esitetään myös valmiin vastausvaihtoehdon jälkeen avoin kysymys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 188.)

Esitteen arviointilomakkeen (LIITE 2) suunnittelussa hyödynnettiin Parkkusen ym. (2001) Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opasta. Arvioitaviksi asioiksi on valittu kieli- ja ulkoasuun sekä sisältöön liittyviä seikkoja. Sisältöön liittyvissä kysymyksissä kyseltiin muun muassa tiedon sopivasta määrästä, turhasta tiedosta sekä kaivatusta tiedosta. Kieliasuun liittyen tiedusteltiin esitteen helppolukuisuutta. Ulkoasu kysymyksissä saatiin selville esitteen mielenkiinnon herättävyyttä sekä kuvien sopivuutta tekstiin. Kohderyhmää pyrittiin myös huomioimaan kysymällä avoimella kysymyksellä, mitä vanhemmat haluaisivat lisätä esitteeseen.

8.2 Esitestaus

Esitestauksen avulla saatiin selville, kuinka hyvin aineisto otti huomioon kohderyhmän ja heidän kulttuurinsa. Esitestaus antoi myös viitteitä siitä, missä kohdissa kannattaisi vielä parantaa ja mitä vanhemmat mahdollisesti haluaisivat vielä lukea esitteestä. Esite esitettiin hyvinkääläisen jalkapallojoukkueen satunnaisesti valituilla vanhemmilla. Jalkapalloilevat lapset olivat 9–11-vuotiaita poikia. Esitestauksesta arvioita tuli takaisin seitsemän kymmenestä.

Palautteen perusteella näyttäisi siltä, että tietoa esitteessä oli juuri sopiva määrä. Yhden vanhemman mielestä tietoa oli liian vähän. Uutta tietoa esitteestä sai viisi vanhempaa. Etenkin ruokailun sopiva ajoittaminen ennen harjoituksia sekä nesteytyksen hyödyllisyys pitkin päivää ennen illan harjoituksia olivat uutta tietoa muutamalle vanhemmalle. Turhaa tietoa esitteessä ei ollut yhdenkään mielestä, mutta kolme vanhempaa jäi kaipaamaan lisää tietoa muun muassa turnauspäivän nesteytyksestä ja kalsiumintarpeesta. ”Mitä vanhempana haluaisi lisätä?” -kohdan perusteella olisi tarvetta kertoa muun muassa riittävästä nukkumistarpeesta, levosta ja lihahuollosta.

Ulkoasuun liittyvistä kysymyksistä tuli pääasiassa vain myönteistä palautetta. Jokaisen vastaajan mielestä esite oli helppolukuinen. Myös kuvat olivat vanhempien mielestä hyviä. Esitteen ulkoasu herätti mielenkiintoa lukea esitettä paremmin. Ainoastaan yhden vanhemman mielestä ulkoasu ei ollut mielenkiintoinen. Syynä tähän oli värittömyys. Esitestausryhmän esitteen taustaväri oli tuolloin vielä valkoinen.

8.3 Esitteeseen tehdyt muutokset

Esitestauksen jälkeen oli tarkoitus vielä parannella esitettä. Myönteisen palautteen takia, muutokset jäivät melko pieniksi. Konkreettisin muutos oli esitteen taustavärin vaihtaminen alkuperäisen suunnitelman mukaisesti valkoisesta vaaleanvihreäksi. Esitestauksesta ilmeni, että muutamat vanhemmat kaipasivat tarkempaa tietoa turnauspäivän juomisesta sekä kalsiumin tarpeesta. Nämä lisättiin muutamalla lauseella lopulliseen versioon.

Esitteeseen olisi kaivattu vielä tietoa riittävästä levosta ja nukkumisen tarpeesta sekä lihashuollosta ja venyttelystä. Nämä ovat itsessään melko isoja kokonaisuuksia, joten ne olisivat tarvinneet ihan oman esitteensä. Jo alkuvaiheessa esitteen aihe on rajattu koskemaan ravitsemusta, joten tästä syystä näitä aiheita ei lisätty esitteeseen esitestauksen jälkeen.

8.4 Kohderyhmän arviointi esitteestä

Varsinaisen arviointikyselyn avulla saatiin arvokasta tietoa siitä, mitä mieltä kohderyhmä eli 7–12-vuotiaiden jalkapalloilevien lasten vanhemmat olivat lopullisesta esitteestä ja tuliko esitteestä parempi muutoksien jälkeen. Varsinainen arviointi toteutettiin Esbo Bollklubbenissa pelaavien 9-vuotiaiden poikien vanhemmilla. Arviointiin vastasi yhdeksän kahdestakymmenestä vanhemmasta.

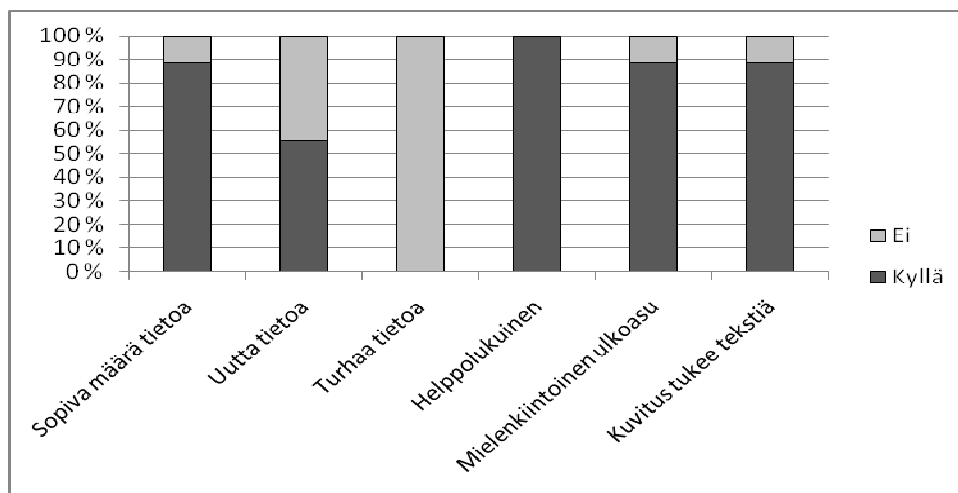
Kuten esitestausryhmässäkin, myös arviointiryhmän vanhempien mielestä tietoa oli juuri sopiva määrä. Ainoastaan yksi vanhempi vastasi kieltävästi kysymykseen perus-

tellen, että tietoa oli liian vähän. Uutta tietoa esitteestä sai viisi vanhempaa. Ja jälleen nesteytyksen hyödyllisyys pitkin päivää ennen illan harjoituksia sekä ruokailun sopiva ajoittaminen nousivat asioiksi, jotka olivat vanhemmille uutta tietoa. Myös aamupalan jakaminen ennen ja jälkeen aamun harjoituksia oli yhdelle vanhemmalle uutta tietoa.

Arviointiryhmä oli samaa mieltä esitetausryhmän kanssa siitä, että turhaa tietoa esitteessä ei ollut. Arviointiryhmä jäi kuitenkin kaipaamaan perusteluja sille, miksi kioski-ruuat kannattaa syödä vasta pelien jälkeen. Muistilista avainkohdista olisi myös ollut tarpeellinen. ”Mitä vanhempana haluaisi lisätä?” -kohdasta nousi esiin samoja teemoja kuin esitetausryhmässäkin. Vanhemmat olisivat halunneet esitteeseen tietoa riittävän unen määrästä ja venyttelyn merkityksestä sekä lisäksi allergioista.

Esitteen ulkoasuun oltiin myös arviointiryhmässä tyytyväisiä. Myös tässä ryhmässä jokaisen mielestä esite oli helppolukuinen. Yksi vastaajista oli lisännyt, että hyvä otsikointi lisäsi helppolukuisuutta. Myös kuvat saivat vanhempien kehuja niiden ollen jopa ihania. Heidän mielestään ne tukivat hyvin tekstiä ja olivat onnistuneita. Esitteen ulkoasu oli kahdeksan vastaajan mielestä mielenkiintoinen. Ainoastaan yhden mielestä esite oli liian arkinen.

Seuraavaan kuvioon on vielä koottu kohderyhmältä saadun arvioinnin tulokset. Vaikka vastaajia oli vähän, auttaa kuvio selventämään prosentuaalisesti, mitä mieltä esitteestä oltiin.



KUVIO 3. Arviointikaavakkeista saadut tulokset

8.5 Oma arvio esitteestä

Vanhemmilta saadun palautteen perusteella näyttää siltä, että esite on melko onnistunut. Olen vanhempien kanssa samaa mieltä. Mielestäni esite on sisällöltään selkeä ja looginen, mikä helpottaa lukemista. Pituudeltaan esite on juuri sen mittainen, että sen jaksaa hyvin lukea loppuun asti. Asiat on kerrottu melko tiivistetysti, mutta kuitenkin mielestäni riittävän laajasti. Esitteen loppuun on laitettu kirja- ja lähdevinkkejä, jotta vanhemmilla olisi mahdollisuus lukea aiheesta lisää niin halutessaan.

Ulkonäöltään esitteestä tuli juuri sellainen, mitä ajattelin. Tekstien asettelu oikeaan kohtaan oli yllättävän haastavaa, kun täytyi huomioida molemminpuolinen tulostus. Mutta olen tyytyväinen, että en tehnyt esitettä yksinkertaisimmalla tavalla. A5:n kokoinen esite on kuitenkin mielestäni enemmän esitteen näköinen kuin A4:n kokoinen.

Esitteen piirrokset ovat mielestäni todella hienoja. Piirtäjä on onnistunut hyvin suunnittelemaan ja piirtämään tekstiin sopivia kuvia. En usko, että esite olisi näin piristävän näköinen, jos olisin itse joutunut kuvittamaan esitteen. Myös vaaleanvihreä tausta piristää mielestäni hyvin muuten väritöntä esitettä.

9 POHDINTA

9.1 Esitteen eettisyys

Terveyttä edistävässä viestinnässä arvoista korostuvat eettisyys, totuudellisuus ja tasa-arvon edistäminen (Terveyden edistämisen keskus 2005, 5). Eettisten ratkaisujen tavoitteena tulisi olla ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen (Kuokkanen, Kivirinta, Määttä & Ockenström 2007, 27). Esitteen eettisen hyväksyttävyyden, samoin kuin luotettavuudenkin edellytys on, että se on tuotettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että tiedonhankinta-, toteutus- ja arviointimenetelmät ovat eettisesti kestäviä ja suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaiheet on kirjattu yksityiskohtaisesti. Myös prosessissa mukana olevien henkilöiden kohtelun tulisi olla eettistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2006, 406–407.)

Eettisyyden tulisi näkyä tiedonhankinnassa, koko tekemisen prosessissa sekä arviointimenetelmissä. Kaiken kerrotun tulisi perustua hyvään tutkimuskäytäntöön tai luotettavaan kokemukseen. (Kuula 2006, 34; Terveyden edistämisen keskus 2005, 5.) Rehellisyyden periaatteen mukaan sekä esitteessä että opinnäytetyössä on käytetty mahdollisimman luotettavia tietolähteitä. Viestintä on myös läpinäkyvää eli tiedon lähteet käyvät työstä ilmi. (Kuokkanen ym. 2007, 27.)

Esitetausta- ja arviointiaineiston keräämisessä on myös huomioitu eettisiä näkökohtia, kuten vastaajien anonyymiuden takaaminen, luottamuksellisuus ja vastaamisen vapaaehtoisuus (Hirsjärvi ym. 2004, 27). Esitteen tekoprosessissa mukana olevien henkilöiden kohtelu on myös ollut eettistä. Esitteen kuvien piirtäjälle on kerrottu, mihin tarkoitukseen kuvat tulevat, ja hän on antanut suostumuksensa kuvien käyttöön sekä nimensä julkistamiseen kuvien yhteydessä. Koska piirtäjä on alaikäinen, on myös hänen huoltajaltaan pyydetty suostumus kuvien piirtämiseen ja nimen julkaisemiseen.

9.2 Esitteen luotettavuus

Luotettavuutta parantaa tarkka selostus esitteen toteuttamisesta. Tarkkuuden tulisi koskea esitteen tekoprosessin kaikkia vaiheita. (Hirsjärvi ym. 2004, 217.) Jalkapalloilijan eväät -esite on pyritty suunnittelemaan ja toteuttamaan sekä tekemisenprosessi raportoimaan mahdollisimman hyvin ja tarkasti hyvää tieteellistä käytäntöä silmällä pitäen.

Esitteessä on käytetty mahdollisimman luotettavia lähteitä, mikä lisää esitteen luotettavuutta (Kuokkanen ym. 2007, 27). Esitteen luotettavuutta olisi mahdollisesti lisännyt myös se, että asiantuntija, kuten ravitsemusterapeutti tai liikuntaravitsemukseen perehtynyt henkilö olisi arvioinut sen ja antanut palautetta ja korjausehdotuksia. Nyt esite perustuu vain teoreettiseen, mutta luotettavaan tietoon.

Esitteen luotettavuutta lisää mielestäni se, että sen soveltuvuutta kohderyhmälle on testattu. Vanhemmilta saadun arvioinnin perusteella näyttäisi siltä, että esite tavoittaa kohderyhmän sekä täyttää esitteelle laaditut tavoitteet. Toisaalta voiko alle kymmeneltä hengeltä saatua arviota pitää luotettavana? Vallin (2001, 101) mukaan kyselyyn vastanneiden vähyys laskee arvioinnin luotettavuutta. Toisaalta esitestauksen ja varsinaisen arvioinnin tulokset ovat samansuuntaisia. Mikäli tulokset vaikuttavat epäluotettavilta, voi arvioinnin hyvin toistaa arviointilomakkeen avulla. Arviointilomakkeen luotettavuutta lisää puolestaan se, että kysymykset ovat samoja ja samassa muodossa, joten arviointi on helposti toistettavissa (Valli 2001, 101).

9.3 Esitteen pohdintaa

Vanhemmilta saadun arvion perusteella näyttää siltä, että esite on onnistunut. Esitteelle asetettujen tavoitteiden mukaisesti esite on helppolukuinen, selkeä ja ulkoasultaan mielenkiintoa herättävä. Myös sisällöllisesti esite täyttää tavoitteet. Positiivista on se, ettei kenenkään vanhemman mielestä esitteessä ollut mitään turhaa tietoa.

Vaikka noin puolet vastanneista ei koe saaneensa esitteestä mitään uutta tietoa, ei tulos yllätä. Vastanneiden joukossa voi hyvinkin olla henkilöitä, jotka ovat terveellisistä

elämäntavoista ja lasten terveellisen ravitsemuksen kulmakivistä hyvin tietoisia. Ainakin yksi vastanneista kirjoitti olevansa terveydenhoitaja. Huomioitavaa on se, että ne vanhemmat, jotka kokivat saaneensa uutta tietoa esitteestä, mainitsivat esitteessä olleen moniakin uusia asioita.

Mitä olisi voinut tehdä toisin? Vaikka olenkin esitteeseen tyytyväinen, olisi Esbo Bollklubbenin nettisivuille laitettavan esitteen ulkonäköä voinut miettiä enemmän. Esite on muuten samanlainen, mutta taustaltaan valkoinen, jolloin esite on värittömän näköinen. Nettiin laitettussa esitteessä kuvat olisivat esimerkiksi voineet olla värilliset. Lisäksi näin jälkikäteen ajateltuna olisi arviointilomakkeessa voitu kysyä esitteen hyödyllisyydestä. Nyt hyödyllisyys kohderyhmässä jää vain arvailujen varaan.

Esite on varsin käyttökelpoinen välittämään tietoa liikkuvan lapsen ravitsemuksesta vanhemmille. Vaikka esitteen nimi viittaa jalkapalloon, voi esitettä ihan hyvin hyödyntää myös muissa urheilulajeissa. Pääasiassa samat periaatteet pätevät lajiin kuin lajiin. Käytännössä myös terveydenhoitaja voisi jakaa esitettä urheilevien lasten terveystarkastuksien yhteydessä kotiin vietäväksi ja vanhempien luettavaksi.

9.4 Jatkokehitysideat

Arvioinnissa vanhemmilta kysyttiin, mitä he tahtoisivat lisätä esitteeseen. Etenkin levon ja nukkumisen tarpeesta sekä venyttelystä vanhemmat olisivat kaivanneet tietoa. Mutta koska esite oli rajattu jo alkuvaiheessa käsittelemään ravitsemusta, ei esitetauksen jälkeen esitteeseen lisätty mitään levosta tai venyttelystä. Näistä aiheista voisi hyvin jatkokehitysideana tehdä omat esitteensä linkittäen mahdollisesti jalkapalloon tai muuhun urheilulajiin.

Toisena jatkokehitysideana näkisin esitteen aiheista pidettävän suullisen esityksen vanhempainilloissa tai vastaavissa, jossa esityksen tueksi voisi myös esitettä jakaa vanhemmille. Tällöin esite ei jäisi vain yhdeksi lappuseksi muiden joukossa vaan olisi osa suurempaa terveyden edistämisen kokonaisuutta. Tällaisessa tilaisuudessa

vanhemmat voisivat kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä liittyen urheiluvan lapsen ravitsemukseen.

9.5 Opinnäytetyöprosessi ja oma ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja välillä uuvuttavakin, mutta samalla myös mielenkiintoinen ja antoisa. Opinnäytetyötä on tehty välillä tiiviimmin ja välillä siihen on otettu etäisyyttä. Viikkojen ja jopa kuukausien tauon jälkeen työ on saanut uusia ulottuvuuksia ja mielenkiinnon jälleen heräämään. Kahden vuoden kestänyt prosessi on kehittänyt hyvin pitkäjänteisyyttä ja prosessityöskentelyä.

Opinnäytetyöprosessi on lisännyt itsensä johtamisen taitoja. Sen lisäksi, että on joutunut jatkuvasti kartuttamaan tietoa, työn prosessinomaisuus ja pitkäkestoisuus vaativat hyvää aikataulutusta. Lisää haasteellisuutta lisäsi opinnäytetyöprosessin rinnalla omaa aikatauluun kulkevat eri opintokokonaisuudet ja niiden monet tehtävät. Hyvä suunnitelma antoi hyvät raamit saada opinnäytetyö kohtuujassa valmiiksi, vaikka välillä aikatauluja täytyikin muuttaa.

Prosessin aikana tiedot ravitsemuksesta ovat lisääntyneet huomattavasti. Erityisesti liikuvan lapsen ravitsemuksen erityispiirteet ovat tulleet tutuiksi. Yhteiskunnassa, jossa lihavuus lisääntyy, terveydenhoitajan tulee hallita ravitsemusneuvonnan periaatteet (Tervaskanto-Mäentausta 2008, 383). Opinnäytetyöprosessin aikana karttuneiden tietojen pohjalta pystyy hyvin antamaan hyvää ravitsemusneuvontaa niin lapsille kuin aikuisillekin, jotka ovat joko liikunnallisesti passiivisia tai hyvin aktiivisia.

Myös tiedonhankintataidot ovat kehittyneet prosessin aikana, mikä on kehittänyt terveydenhoitajalta vaadittua tutkivaa työtettä (Haarala & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 23). Ajankohtaisen ja asianmukaisen lähdemateriaalin sekä aiheeseen liittyvien tutkimusten löytäminen on ollut yllättävän hankalaa ja aikaa vievää. Teoriaosuuden sekä esitteen muokkaaminen ja olennaisen tiedon poimiminen epäolennaisista on ollut myös työlästä, mutta se on kehittänyt kriittisyyttä lähdemateriaalia kohtaan.

Terveydenhuollon ammattilaisen oman ammatin hyvä hallinta ei enää nykypäivänä pelkästään riitä, vaan ammattilaisilta odotetaan myös hyviä viestintätaitoja (Mansikkamäki 2002, 163). Esimerkiksi terveydenhoitajien tulee olla käytettävissä oman alansa asiantuntijoina, ja heidän tulee osata kirjoittaa muun muassa erilaisista aihepiireistä lehtiin ja esitteisiin (Haarala & Honkanen 2008, 498). Opinnäytetyön luonteen vuoksi kirjallisen materiaalin tuottamisprosessi on tullut hyvin tutuksi. Myös terveystiedon osaamista on kertynyt, josta on hyötyä tulevana terveydenhoitajana.

LÄHTEET

- Autio, Tuire 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus.
- EBK 2009. Pallo hallussa – terveyttä kaveriporukassa -hanke 2007–2008. Viitattu 24.9.2009. http://www.ebk.fi/mp/db/file_library/x/IMG/14650/file/Pallohallussa-terveyttakaveriporukassaEsite.pdf
- Ewles, Linda & Simnett, Ina 1995. Terveyden edistämisen opas. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- Fogelholm, Mikael 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Mikael Fogelholm & Ilkka Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 159–170.
- Haarala, Päivi & Honkanen, Hilikka 2008. Terveydenhoitaja yhteiskunnallisena vaikuttajana. Teoksessa Päivi Haarala, Hilikka Honkanen, Oili-Katriina Mellin & Tiina Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita, 439–500.
- Haarala, Päivi & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008. Terveydenhoitaja ammattina. Teoksessa Päivi Haarala, Hilikka Honkanen, Oili-Katriina Mellin & Tiina Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita, 13–40.
- Haglund, Berit; Huupponen, Terttu; Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo 2006. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.
- Hakkarainen, Harri 2008. Fyysinen kasvu ja kehitys. Teoksessa Tuija Tammelin & Jukka Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi, 55–59.
- Halme, Titta 2003. Jyväslapset – 3.-6. luokkalaisten liikunta-aktiivisuus Jyväskylän kaupungissa, muissa kaupungeissa ja maaseudulla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 145. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Viitattu 19.9.2009. <http://www.likes.fi/pages/UserFiles/File/LINET%20PDF/Jyvaslapset.pdf>.
- Hasunen, Kaija 2005. Ravinnontarve ja ravintoainesuositukset. Teoksessa Antti Aro, Marja Mutanen & Matti Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim, 47–62.

- Hasunen, Kaija; Kalavainen, Marja; Keinonen, Hilikka; Lagström, Hanna; Lyytikäinen, Arja; Nurttila, Annika; Peltola, Terttu & Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki : Sosiaali- ja terveysministeriö, terveysosasto.
- Heinonen, Olli & Kujala, Urho 2001. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 2.10.2009. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo92159.pdf>.
- Heinonen, Olli; Kantomaa, Marko; Karvinen, Jukka; Laakso Lauri; Lähdesmäki, Liisa; Pekkarinen, Heikki; Stigman, Sari; Sääkslahti, Arja; Tammelin, Tuija; Vasankari, Tommi & Mäenpää, Pasi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa Tuija Tammelin & Jukka Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi, 17–31.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kantomaa, Marko & Lintunen, Taru 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Tuija Tammelin & Jukka Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi, 79–81.
- Karvinen, Jukka; Löflund-Kuusela, Heidi & Kantomaa, Marko 2007. Koululaisen ja kouluuyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Koululaisten liikunnan edistämisen yhteistyöverkosto. NuoriSuomi. Viitattu 20.9.2009. <http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Kehittmissuunnitelma.pdf>.
- Kettunen, Tarja; Liimatainen, Leena & Poskiparta 1996. Terveyskasvatus arjen neuvontatyössä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kuokkanen, Ritva; Kiviranta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C, Katsauksia ja aineistoja 10. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.
- Kuopion yliopisto 2007. Ruoka on nautinto. Ruokavalinnat. Viitattu 20.11.2008. http://www.uku.fi/ikaravi/ruoka_on_nautinto_ruokavalinnat.shtml.

- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lautala, Pentti & Ala-Laurila, Eija-Liisa 2002. Lihavuus. Teoksessa Pirjo Terho, Eija-Liisa Ala-Laurila, Juhani Laakso, Hillevi Krogius & Matti Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 311–315.
- Lindholm, Marja 2004. Lapsi, perhe ja yhteisö. Teoksessa Paula Koistinen, Susanna Ruuskanen & Tuula Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 14–29.
- Lyytikäinen, Arja 2002. Ravitsemus ja kouluruoka. Lihavuus. Teoksessa Pirjo Terho, Eija-Liisa Ala-Laurila, Juhani Laakso, Hillevi Krogius & Matti Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 376–384.
- Lyytikäinen, Arja 2004. Mitä koululaiset syövät? Terve kouluympäristö - koululaisten ravitsemus ja suun terveys. Seminaari 9.12.2003. Luentolyhennelmät. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.9.2009. <http://pre20090115.stm.fi/pr1096015775007/passthru.pdf>
- Mansikkamäki, Tarja 2002. Ammatilliset mediassa. Teoksessa Sinikka Torkkola (toim.) Terveystiedotus. Helsinki: Tammi, 163–177.
- Mäkinen, Riikka 2008. Proteiinipatukat eivät kuulu junnu-urheilijan pelikassiin. Aamuposti 31.12., 11.
- Nordic Council of Ministers 2004. Nordic Nutrition Recommendations 2004 – Integrating nutrition and physical activity. Nord 2004: 13. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Parkkunen, Niina; Vertio, Harri & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveystieteiden suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveystieteiden edistämisen keskus.
- Perusopetuslaki 1998/628, 21.8.1998. Viitattu 25.5.2009. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Pietilä, Anna-Maija; Eirola, Raija & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2001. Työmenetelmiä terveyttä edistävissä asiakastyössä. Teoksessa Anna-Maija Pietilä, Tuovi Hakulinen, Eila Hirvonen, Päivikki Koponen, Eeva-Maija Salminen & Kirsi Sirola (toim.) Terveystieteiden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 148–171.
- Puusniekka, Riikka 2005. Lasten ja nuorten terveys - mitä on saatu aikaan, miten eteenpäin? Stakes/Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.8.2009.

http://info.stakes.fi/kouluterveyslehti/FI/Uutisarkisto/2005/terveys2015_seminaari.htm

- Raulio, Susanna; Pietikäinen, Minna; Prättälä, Ritva & joukkoruokailuryhmä 2007. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007. Viitattu 20.9.2009. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf
- Ray, Carola & Ilander, Olli 2006. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitseminen. Teoksessa Olli Ilander, Patrik Borg, Marika Laaksonen, Jaakko Mursu, Carola Ray, Katja Pethman & Annikka Marniemi (toim.) Liikuntaravitseminen. Lahti: VK-Kustannus, 233–254.
- Robson, Colin 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Tammi.
- Salo, Matti 2006. Lasten lihavuus – paljon työtä edessä. Voimavaroja on suunnattava ehkäisyyn. Duodecim. Viitattu 1.10.2009. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95749.pdf>
- Sepp, Hanna 2002. Pre-school Children's Food Habits and Meal Situation. Factors Influencing the Dietary Intake at Pre-school in a Swedish Municipality. Viitattu 20.11.2008. <http://publications.uu.se/abstract.xsql?lang=sv&dbid=1750>. Fulltext.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö: Opetusministeriö: Nuori Suomi.
- Stigman, Sari 2006. Liikkuminen on kivaa – ja kaiken lisäksi vielä terveellistä! Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2006. Lasten liikunta. UKK-instituutti. Viitattu 1.10.2009. <http://www.ukkinstituutti.fi/upload/4aqt0ws4.pdf>
- Suomen olympiakomitea 2009. Ateriarytmi. Urheilijan ravitseminen. Viitattu 26.9.2009. http://www.noc.fi/urheilijan_ravitseminen/ateriarytmi/
- Sääkslahti, Arja 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa Tuija Tammelin & Jukka Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi, 61–64.
- Tammelin, Tuija 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. . Teoksessa Tuija Tammelin & Jukka Karvinen (toim.) Fyysisen

- aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki:
Opetusministeriö & Nuori Suomi, 12–15.
- Terho, Pirjo & Perheentupa, Jaakko 2003. Peruskouluikäiset. Teoksessa Kimmo Koskenvuo (toim.) Sairauksien ehkäisy. Helsinki: Duodecim, 759–769.
- Terho, Pirjo 2002. Terveyskasvatus. Teoksessa Pirjo Terho, Eija-Liisa Ala-Laurila, Juhani Laakso, Hillevi Krogius & Matti Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 405–411.
- Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa Päivi Haarala, Hilikka Honkanen, Oili-Katriina Mellin & Tiina Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita, 356–404.
- Terveyden edistämisen keskus 2005. Terveyttä edistävän viestinnän suuntaviivat. Viitattu 8.10.2009. <http://www.tekry.fi/timage.php?i=100335&f=1&name=Terveytt%20E4+edist%20v%20E4n+viestinn%20E4n+suuntaviivat+2005.pdf>
- Torkkola, Sinikka 2002. Johdanto: Näkökulmia terveystieteisiin. Teoksessa Sinikka Torkkola (toim.) Terveystieteitä. Helsinki: Tammi, 5–12.
- Torkkola, Sinikka 2007. Terveystieteiden tutkimus ja siihen liittyvät käsitteet. Viitattu 3.10.2009. <http://www.terkko.helsinki.fi/bmf/sinikka-torkkola-07.pdf>
- Torkkola, Sinikka 2008. Sairas juttu. Tutkimus terveystieteiden teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. Tampere: Tampere University Press.
- Torkkola, Sinikka; Heikkinen, Helena & Tiainen, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2006. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Tietolipas 211. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Helsinki : Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 404–415.
- Urho, Ulla-Maija 2004. Maistuuko kouluruoka? Terve kouluympäristö - koululaisten ravitsemus ja suun terveys. Seminaari 9.12.2003. Luentolyhennelmät. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.9.2009. <http://pre20090115.stm.fi/pr1096015775007/passthru.pdf>
- Valli, Raine 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Valsta, Liisa; Borg, Patrik; Heiskanen, Seppo; Keskinen, Helinä; Männistö, Satu; Rautio, Taina; Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa & Kara, Raija 2008. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008. Viitattu 1.10.2009. http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Juomat_ravitsemuksessa.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.
- Vertio, Harri 2003a. Terveysten edistäminen. Helsinki: Tammi.
- Vertio, Harri 2003b. Terveysneuvonnan periaatteet. Teoksessa Kimmo Koskenvuo (toim.) Sairauksien ehkäisy. Helsinki: Duodecim, 573–578.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuori, Mika & Kannas, Lasse 2008. Liikunta aktiivisuuden yhteydet muihin terveystottumuksiin. Teoksessa Tuija Tammelin & Jukka Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi, 85–87.

LIITE 1: Saatekirje vanhemmille

Hyvä jalkapalloilijalapsen vanhempi!

Olen Diakonia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija ja teen lopputyönäni esitettä liikkuvan lapsen ravitsemuksesta jalkapalloilevien lasten vanhemmille.

Esitteen tarkoituksena on muistuttaa terveellisestä ruokavaliosta sekä liikunnan vaikutuksesta kasvavan lapsen energian kulutukseen. Esitteessä on myös vinkkejä turnauspäivän eväisiin sekä aterioiden ajoittamisesta harjoitus- ja pelipäivinä.

Jotta esitteestä tulisi mahdollisimman hyvä ja ymmärrettävä, toivoisin teiltä palautetta tästä esitteen ensiversiosta. Palautteen avulla muokkaan esitettä sen lopulliseen muotoon, joten palautteenne on ensiarvoisen tärkeää.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja ne voi palauttaa helmikuun loppuun mennessä valmentajille. Vastaaminen on vapaaehtoista. Esitteen voitte pitää itsellänne.

Ystävällisin terveisin terveydenhoitajaopiskelija

Anne-Mari Lottonen

anne-mari.lottonen@student.diak.fi

LIITE 2: Arviointilomake

ARVIOINTI JALKAPALLOILIJAN EVÄÄT –ESITTEESTÄ

1. Oliko esitteessä sopiva määrä tietoa? Kyllä Ei
 Jos vastasit ei, niin oliko tietoa liian vähän
 liian paljon
2. Saitko esitteestä uutta tietoa? Kyllä mitä? _____
 Ei
3. Oliko jokin tieto turhaa? Kyllä mikä? _____
 Ei
4. Jäitkö kaipaamaan jotakin tietoa? Kyllä mitä? _____
 Ei
5. Mitä vanhempana haluaisit lisätä?

6. Oliko esite helppolukuinen? Kyllä
 Ei miksi ei? _____
7. Herättikö esitteen ulkoasu mielenkiintoa? Kyllä
 Ei miksi ei? _____
8. Tukivatko esitteen kuvat tekstiä? Kyllä Ei

Kiitos palautteesta!

Aiheesta lisää:

Ilander ym. 2006. Liikuntaravitsemus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon.

Ravitsemustiede. Aro, Mutanen & Uusitupa (toim.)

Miettinen 1999. Liikkuva lapsi ja nuori.

Suomen olympiakomitea 2008. Urheilijan ravitsemus.

http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus/



Teksti: Anne-Mari Lottonen, terveydenhoitajaopiskelija (DIAK)

Kuvat: Jan Mustonen

Jalkapalloilijan eväät



- vinkkejä vanhemmille

Tietenkin terveellistä!

Terveellinen ruokavalio on monipuolista, värikästä, vaihtelevaa ja maukasta. Täysjyvävalmisteet, kasvikset, hedelmät, marjat, liha, kala, kana ja maitovalmisteet muodostavat terveellisen ruokavalion rungon. Kolme lasillista maitoa ja muutama juustoviipale päivässä turvaa riittävän kalsiumin tarpeen.

Apuna lapsen monipuolisen aterian koostamisessa kannattaa käyttää lautasmallia: puolet lautasesta täytetään kasviksilla, 1/4 perunalla, pastalla tai riisillä ja toinen 1/4 lihalla tai kalalla. Ateriaan kuuluu myös leipä, ja juomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.

Säännöllisyys lapsen jaksamisen perusta

Säännöllisesti tarjotut ateriat takaavat sen, että lapsi saa tasaisesti ravintoa päivän mittaan. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja suunnilleen samoihin aikoihin. Perinteisin ja suositeltavin tapa jakaa ateriat on jako viiteen eli tukevaan aamupalaan, täysipainoiseen kouluruokaan, monipuoliseen välipalaan sekä päivälliseen ja iltapalaan. Kun lapsi syö säännöllisesti ja monipuolisesti, satunnaiset herkutteluhetket eivät kaada hyvää ruokavaliota.

Jalkapalloilijalle
terveellinen
ravinto on
itsestäänselvää!



Riittävästi nesteitä!

Lapset ovat erittäin alttiita nestehukalle. Useinkaan he eivät itse aina muista juoda tarpeeksi, siksi heidän nestetasapainostaan on huolehdittava.

Lapsille parhain janojuoma on vesi. Harjoitusten aikana lapsen tulisi juoda noin 0,5 litraa tasaisesti pieninä määrinä. Helteellä nesteentarve lisääntyy, joten lasta on muistutettava juomaan entistä useammin. Turnauksissa nestetasapainoa pidetään yllä kehottamalla lasta juomaan aktiivisesti: muutamia kertoja jokaisen ottelun aikana ja kahdesta kolmeen desilitraan otteluiden välissä. On aina hyvä varmistaa, että lapsella on juomapullo mukana harjoituksissa, yksittäisissä peleissä ja turnauksissa.

Jos harjoitukset ovat illalla, lapsen kannattaa juoda pitkin päivää. Iltaisin menetettyjä nesteitä on vaikeampi ehtiä korjaamaan ennen nukkumaanmenoa, ja lapsi kärsii nestevajeesta vielä seuraavana aamuna.

On hyvä muistaa, että janontunne syntyy vasta nestevajeen muodostuttua melko suureksi.



Turnauspäivän eväät

Koko päivän kestävässä turnauksissa on haasteena ylläpitää lapsen verensokeripitoisuutta ja energiavarastoja pitkin päivää ilman, että sulamaton ruoka haittaisi suoritusta. Parhaiten turnauspäivän ravinnoksi sopivat hyvin sulavat, vähärasvaiset ja vähän tai kohtuullisesti sokeria sisältävät hiilihydraattipitoiset välipalat.

Esimerkki turnauspäivän aterioista:

Aamupala:

Muroja+maito
Voileipä+juusto
Banaani
Appelsiinimehu

Välipala:

Mehukeitto
2 karjalanpiirakkaa
Appelsiinimehu

Päivällinen:

Perunaa+lihakastike
Kasviksia
2 ruisleipää+kinkku
Maito

Välipala:

Jogurtti
Voileipä
Persikka
Maito

Välipala:

Pirtelö
Banaani
Voileipä
Vesi

Iltapala:

2 lämmintä
voileipää+
kinkku+juusto
Appelsiini



Turnauksissa lapsen ruokahalu voi olla jännityksen takia heikko, mutta lasta tulisi silti kannustaa syömään edes vähän joka aterialla.

Onko eväitä tarpeeksi?

Lapsen ravinnontarve voi vaihdella päivittäin ja kausittain. Energiantarpeeseen vaikuttavat muun muassa kasvun ja kehityksen nopeus, ulkoileminen sekä unen määrä. Yleensä lapsi pystyy itse säätelemään syömistensä määrää, joten lasta ei tulisi pakottaa syömään enempää kuin hän itse haluaa. Toisinaan lapsi saattaa syödä enemmän ja toisinaan taas vähemmän. Pitkällä aikavälillä energiansaanti pysyy kuitenkin tasaisena.

Fyysinen aktiivisuus, kuten jalkapallo, lisää myös kasvavan lapsen energiantarvetta. Esimerkiksi harjoitukset kolmesti viikossa voivat lisätä lapsen päivittäistä energiantarvetta jopa 1,9-2,1 MJ (450-500 kcal). Liikunnallisesti aktiivisen lapsen päivään voi siis hyvin kuulua pari "ylimääräistä", terveellistä välipalaa.

Riittämätön energiansaanti yhdistettynä fyysisesti rasittavaan liikuntaharrastukseen voi pitkällä aikavälillä vaikuttaa haitallisesti lapsen kehitykseen ja terveyteen. Muun muassa lapsen huono jaksaminen, vastustuskyvyn heikkeneminen, kasvun hidastuminen ja laihtuminen ovat merkkejä liian niukasta ravinnosta.



Päivällinen vai harjoitukset?

Ruokailujen sekä lapsen harjoitusaikataulun yhteensovittamisen vaikeus on varmasti tuttua monessa perheessä. Usein jalkapallojoukkueen harjoitusrytmi on varsin kiinteä, eikä siihen juuri pystytä vaikuttamaan. Ruokailut on tällöin sovellettava harjoitusrytmin mukaan.



Aamuharjoitusten yhteydessä voidaan lapsen aamupala jakaa kahteen osaan: ennen harjoitusta tarjotaan hieman kevyempää, ja harjoittelun jälkeen tukevampaa purtavaa. Harjoitusten osuessa päivällisaikaan kannattaa lapsen nauttia kaksi välipalaa iltapäivän aikana ja syödä päivällinen vasta illalla harjoitusten jälkeen. Tukevan päivällisen syöminen verrattain myöhään ei ole haitallista. Päinvastoin siitä on hyötyä, sillä on tärkeää, että harjoitusten jälkeen syöty ruoka on energiasisällöltään ja varsinkin hiilihydraattipitoisuudeltaan riittävää.

Harjoitusten ja ruokailujen välille on varattava riittävästi sulamis- ja palautumisaikaa. Ateriat kannattaa yrittää ajoittaa 3-5 tuntia ennen harjoituksia ja tunti harjoitusten jälkeen.

Varmista lapsen jaksaminen turnauksissa

Lapsen jaksamisen ja onnistuneen pelisuorituksen perusedellytyksenä on, että liikkuvan lapsen energiavarastot ovat täynnä. Suoritusta edeltävinä päivinä kannattaa huolehtia, että lapsi syö säännöllisesti ja täyspainoisesti. Itse suorituspäivän aamuna kannattaa lapselle tarjota runsas täysjyväviljavalmisteinen ja proteiinipitoinen aamupala, joka pitää nälän loitolla pitkään.

Yksittäisen ottelun päivänä lapsi voi syödä melko normaalisti. Oikein koostettu ruokavalio muutamia tunteja ennen fyysistä rasitusta parantaa lapsen suorituskykyä ja helpottaa selviytymistä voimakkaasta fyysisestä ponnistelusta. Ennen liikuntasuoritusta ruoan tulisi olla kevyttä ja helposti sulavaa, mutta kuitenkin energiapitoista ja ravintoarvoltaan täysipainoista.

On hyvä muistaa, että lapselle saattaa tulla huono olo pelissä, mikäli maha on liian täynnä.

