

## KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Tietopaketti vanhemmille urheilevan nuoren ravitsemuksesta joukkueen  
Internet-sivuille

Iida Svala ja Ramona Åkerlund  
Kehittämistehtävä syksy 2010  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä Helsinki  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystenhoitaja (AMK)

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	3
2 URHEILEVA NUORI .....	5
2.1 Lasten ja nuorten urheilu .....	5
2.2 Vanhempien rooli nuoren urheiluharrastuksessa .....	5
2.3 Valmentajan ja vanhempien yhteistyö .....	6
2.4 Vanhempien vastuu lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa .....	6
3 URHEILEVAN NUOREN RAVITSEMUS .....	8
3.1 Ravitsemuksen merkitys .....	8
3.2 Ravitsemussuositukset ja aterioiden koostaminen .....	8
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	10
4.1 Nuoren terveyden edistäminen .....	10
4.2 Terveyden edistämisen vaikuttavuuden arviointi .....	10
5 VIESTINTÄ TERVEYDEN EDISTÄMISEN VÄLINEENÄ .....	12
5.1 Terveysviestintä.....	12
5.2 Terveysviestinnän ja terveystietokauden vaikuttavuus .....	13
5.3 Terveystietokauden laatu.....	13
6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN PROSESSIN KUVAUS.....	15
7 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN ARVIOINTI .....	16
8 POHDINTA .....	18
LÄHTEET .....	20

Liite 1. Tietopaketti urheilevan nuoren ravitsemuksesta

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä toteutimme Itä-Helsingin Kiekon juniorijääkiekkjoukkueelle terveyden edistämisen tuokion, jonka aiheena oli urheilevan nuoren ravitsemus. Joukkueen pelaajat olivat 13-vuotiaita poikia. Suunnittelimme tuokion joukkueen tarpeet ja toiveet huomioiden. Urheiluharrastuksen ja koulutyön yhteensovittaminen on monille nuorille urheilijoille haastavaa ja sen vuoksi esimerkiksi ravitsemukseen ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota. Näin ollen ravitsemustuokio oli joukkueen tarpeita vastaava.

Urheiluharrastus vaatii paljon aikaa ja voimavaroja. Se ohjaa nuoren päivärytmiä ja vaikuttaa myös nuorten urheilijoiden ruokailurytmiin. Ruokailurytmi on useilla nuorilla urheilijoilla epäsäännöllinen, mikä saattaa johtaa epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Opinnäytetyössämme kartoitimme ravitsemustuokiolle sisältöä ruokapäiväkirjojen avulla. Jaoimme päiväkirjat 30 pelaajalle, joista 20 pelaajaa palautti päiväkirjan. Joukkueen pelaajat täyttivät päiväkirjoja viikon ajan. Päiväkirjoista kävi ilmi, että useat pelaajat jättivät aterioita väliin ja ateriat olivat energiasisällöltään niukkoja. Useat pelaajat korvasivat aterioita esimerkiksi virvoitusjuomilla. Päiväkirjoista myös selvisi, että tärkeä koululounas jätetään usein kokonaan väliin.

Ravitsemustuokion tavoitteena oli kertoa nuorille urheilijoille terveellisestä urheilevan nuoren ravitsemuksesta sekä ateriaritmin tärkeydestä. Mielestämme oli tärkeää, että pelaajat saivat tietoa terveellisistä elintavoista, erityisesti ravitsemuksesta ja sen merkityksestä urheilevan nuoren elämässä. Lasten ja nuorten kohdalla valmiudet terveellisiin elintapoihin edellyttävät vanhempien tukea (STM 2001). Näin ollen vanhemmat ovat avainasemassa tukemassa lastensa terveellisiä elintapoja. Lapset omaksuvat vanhemmiltaan myös huonot elintavat, joten vanhempien on syytä tarkkailla myös omia tottumuksiaan niin liikunnan kuin myös ravitsemuksen suhteen.

Olimme mukana joukkueen vanhempainillassa, jossa kerroimme tuokiosta. Vanhemmat pitivät tuokion aihetta hyödyllisenä ja esittivät meille toiveen saada

myös vanhemmille kohdennettua tietoa urheilevan nuoren ravitsemuksesta. Vanhempien toivetta kuunnellen, halusimme tehdä kehittämistehtävän, joka auttaa vanhempia tukemaan lapsiensa terveellistä ravitsemusta. Aihe on tärkeä, sillä vanhempien tulee tuntee ja ymmärtää urheilevan nuoren ravitsemusta, jotta he pystyvät kannustamaan lastaan ja mahdollistamaan terveelliset ruokailutottumukset kotona. Kehittämistehtävässä toteutamme Itä-Helsingin Kiekon -96-joukkueen omille Internet sivuille urheilevan nuoren ravitsemusta käsittelevän tietopaketin. Tietopakettiin kokoamme yleistä tietoa nuoren urheilijan ravitsemuksesta ja lisäksi käytännön esimerkkejä terveellisistä aterioista.

Tässä teoriaosuudessa kuvaamme urheilevan nuoren ravitsemusta ja pohdimme vanhempien roolia terveellisten elintapojen omaksumisessa ja harrastuksien tukemisessa. Tässä työssä pyrimme edistämään urheilevien nuorten terveyttä terveystiedon keinoin, joten työssä on mukana teoriaa terveyden edistämisestä sekä terveystiedosta. Työssämme on läsnä tutkiva ja kehittävä työote, sillä aiheemme ja tavoitteemme lähtevät todellisesta tarpeesta. Lisäksi pyrimme käyttämään työssämme ajantasaista tietoa ja tarkastelemaan sitä kriittisesti. Tutkivaan ja kehittäväan työotteeseen kuuluu reflektointi ja jatkuva arviointi jota pyrimme tekemään koko prosessin ajan.

## 2 URHEILEVA NUORI

### 2.1 Lasten ja nuorten urheilu

Lasten ja nuorten urheilu tarkoittaa alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa. Lasten ja nuorten urheilun tavoitteena on lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen kehitys, lasten ja nuorten kasvatus yhteiskunnan jäseneksi sekä kilpa- ja huippu-urheilu-uran mahdollistaminen. Suomessa on noin 9000 urheiluseuraa, jotka toteuttavat lasten ja nuorten urheilua ja näissä urheiluseuroissa on noin 420 000 aktiivista lasta ja nuorta. Noin 75 prosenttia 7-18-vuotiaista seuraharrastajista osallistuu kilpailutoimintaan. (Lämsä 2009, 34.)

### 2.2 Vanhempien rooli nuoren urheiluharrastuksessa

Lasten ja nuorten urheiluharrastuksessa vanhemmilla on suuri merkitys kaikissa urheilu-uran vaiheissa. Vanhempien tehtävä on kannustaa sekä tukea lasta ja heidän tulee olla kiinnostuneita lapsen urheiluharrastuksesta. Lapsille ja nuorille on tärkeää saada harrastaa ja tehdä harrastuksen kautta asioita, joista he ovat kiinnostuneita ja jotka antavat nuorelle onnistumisentunteita. Vanhempien tulisi mahdollistaa nuorelle toimintaympäristö, jossa nuorella on erilaisia virikkeitä. Nuorten tulisi saada itse valita harrastuksensa ja vanhempien tulee tukea lasta hänen valinnassaan. Kun vanhemmat antavat lapselle ja nuorelle asteittain lisää vastuuta omasta tekemisestään, itseluottamus ja itseohjautuvuus kehittyvät. (Forsman & Lampinen 2008, 14.) Omasta itsestä huolehtiminen ja itsensä puolustaminen ovat tärkeitä asioita urheiluharrastuksessa ja urheilu-uralla kehittymisen kannalta.

Urheilevien nuorten vanhemmat voidaan jakaa kolmeen eri rooliin lasten ja nuorten urheilutoiminnassa: Mahdollistajavanhemmat kuljettavat lapsensa harrastuksiin, maksavat osallistumis- ja harjoitusmaksut sekä osallistuvat harrastuksen käytännön organisointiin. Näiden toimintojen kautta vanhemmat mahdollistavat lapsensa urheiluharrastuksen. Tulkitsijavanhemmat liittävätkin merkityksiä

lasten toimintaan ja auttavat lapsia tulkitsemaan urheilukokemuksia. Roolimallivanhemmat antavat lapsille malleja oikeasta käyttäytymisestä, kuten miten suhtaudutaan häviöön tai voittoon. (Lämsä 2009, 32.)

### 2.3 Valmentajan ja vanhempien yhteistyö

Valmentajan kannalta yksi tärkeimmistä taidoista on pelaajien vanhempien kohtaaminen. Vanhemmat ovat usein halukkaita ja innokkaita kannustamaan lapsiaan niin harjoituksissa kuin peleissäkin. Vanhemmat tekevät arvokasta työtä kuskatessaan lapsiaan harjoituksiin ja huolehtiessaan heidän hyvinvoinnistaan urheiluharrastuksessa. Vanhemmat saavat valmentajalta ensiarvoisen tärkeää tietoa oman lapsen kehitymisestä urheilijana ja sen vuoksi kodin ja urheiluharrastuksen välinen vuorovaikutus on tärkeää. (Vasarainen & Hara 2005, 56.)

### 2.4 Vanhempien vastuu lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa

Vanhemmilla on suuri vastuu nuorten ateriaritmisestä sekä tarjotun ruuan laadusta. Kodin ulkopuolella vanhempien on vaikeaa seurata lastensa ruokailutottumuksia. Näin ollen nuorten tulee myös itse tietää mitä on terveellinen ruokavalio ja mitä asioita urheilevan nuoren tulee ottaa huomioon omassa ruokavaliossaan. Urheiluharrastustoiminnan aikana, esimerkiksi turnauksissa, päävastuu ruokailuritmistä sekä aterioiden koostumuksesta siirtyy valmentajille. Jotta erimielisyyksiä voitaisiin välttää, olisi hyvä jos vanhemmilla ja valmentajilla olisi sama näkemys ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Lapsia ja nuoria tulisi osallistaa oman ruokavalion suunnitteluun ja toteuttamiseen. Se on palkitsevaa ja valmistaa nuorta itsenäiseen terveelliseen elämään. (Ilander 2010, 9.)

Vanhempien huono esimerkki altistaa lapsia ja nuoria epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Ylipainoisten vanhempien lapsilla on keskimääräistä suurempi todennäköisyys tulla ylipainoisiksi. Usein ajatellaan, että lasten ylipainon suurimpana tekijänä on geeniperimä. Tämä ei kuitenkaan kaikkien kohdalla pidä paikkaansa, vaan ennemminkin vanhempien huonojen elintapojen periytyminen

lapsille. Kotona saatu esimerkki huonoista ruoka- ja liikuntatottumuksista on pääsyy lasten ja nuorten ylipainoepidemiaan. Kiireisen elämäntyylin takia perheissä syödään usein valmis- ja noutoruokaa tai aterioita korvataan välipaloilla. Lasten ja nuorten hyvälle ruokailutottumuksille luovat perustan vanhempien tietämys ravinnosta, oikean ruoan valinnasta ja valmistuksesta sekä vanhempien antama esimerkki hyvistä ruokailu- ja liikuntatottumuksista. (Ilander 2010, 25.)

### 3 URHEILEVAN NUOREN RAVITSEMUS

#### 3.1 Ravitsemuksen merkitys

Nuoren urheilijan on tärkeää syödä terveellisesti ja monipuolisesti, jotta suori-tuskyky pysyisi mahdollisimman hyvänä, harjoittelu olisi tehokasta ja vireystila pysyisi hyvänä. Urheilijan hyvä ravitsemus perustuu säännölliseen ateriaritmiin ja monipuolisiin aterioihin. Urheillessa nuori kuluttaa paljon energiaa. Mikäli energian saanti on niukkaa, nuori saattaa kasvaa ja kehittyä fyysisesti normaalisti, mutta energia ei enää riitä parhaimpaan mahdolliseen urheilusuoritukseen. Liian alhainen energiansaanti ilmenee nopeana väsymisenä urheillessa, väsymyksenä urheilun jälkeen, heikentyneinä tuloksina tai hitaana kehityksenä urheilijana. Säännöllinen ateriaritmi eli noin kolme pääateriaa ja välipalat, monipuolisesti koostetut ateriat ja perheen kanssa vietetyt ruokailuhetket kotona ovat ensimmäinen keino lisätä energiansaantia. (Miettinen 1999, 26–27, 30.)

#### 3.2 Ravitsemussuositukset ja aterioiden koostaminen

Urheileville lapsille ja nuorille ei ole laadittu virallisia ravitsemussuosituksia, sillä tutkimustietoa tästä kohderyhmästä on vähän. Hyvän ja terveellisen ruokavalion perusteet ovat kuitenkin samat riippumatta siitä, minkä ikäinen on ja kuinka paljon liikkuu. Nuoren urheilijan tulisi kuitenkin noudattaa ravintosuosituksia tavallista tunnollisemmin. Urheilevien lasten ja nuorten ruokavalion tulisi sisältää hiilihydraatteja 45–60 prosenttia, rasvaa 25–35 prosenttia ja proteiinia 15–20 prosenttia. (Ilander 2010. 13–14, 55.) Tämä kuitenkin harvoin toteutuu suomalaisen urheilevan nuoren jokapäiväisessä ruokavaliossa. Yleensä hiilihydraattien määrä ravinnossa on liian alhainen ja rasvan osuus liian suuri. (Miettinen 1999. 39.)

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio voidaan koostaa monella eri tavalla. Ruokavalion koostamisessa tulee kuitenkin muistaa tietyt periaatteet, jotka ovat yhteisiä kaikille. Ruoan laatu on ruokavalion koostamisessa tärkeää. Ruokavalio, joka koostuu monipuolisesta ruoasta, antaa keholle energia-, suoja- ja ra-



kennusaineet, joita se tarvitsee pysyäkseen terveenä. Ruokavalion koostaminen monipuolisesti takaa kaikkien välttämättömien ravintoaineiden saannin. Näin ravintoaineiden saanti pysyy riittävänä ja on tasapainossa. Ravintoaineita-kin voi saada liikaa, mikäli terveellistä ruoka-ainetta syö kohtuuttoman paljon. Erityisen varovainen tulee olla ravintolisien suhteen, sillä niiden liiallinen käyttö voi johtaa ravintoaineiden haitalliseen liikasaantiin. Ruokavalion koostamisessa on tärkeää myös aterioiden rytmitys, rentous ja kokonaisuus. Säännöllinen syöminen, syömisestä nauttiminen ja ruokavalion sisällön hyvä kokonaisuus, takaavat miellyttävän ja jokapäiväisen ruokavalion. Myös riittävyyteen tulee kiinnittää huomiota. Niukka syöminen on haitaksi urheilemiselle, vaikeuttaa painonhallintaa, heikentää kehon vastustuskykyä ja vaarantaa terveyden. Kun noudattaa terveellisen ruokavalion periaatteita, voi luottaa siihen, että saa tarpeeksi energiaa ja keholle tärkeitä ravinto- ja rakennusaineita. (Ilander 2010. 49.)

## 4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

### 4.1 Nuoren terveyden edistäminen

Terveys voidaan nähdä ominaisuutena, toimintakykynä ja voimavarana. Terveiden edistäminen on laaja käsite, mutta yleisesti sillä tarkoitetaan yksilöiden ja yhteisöjen terveydentilan parantamista ja tukemista sekä terveyden merkityksen korostamista. Terveiden edistämässä keskeisiä arvoja ovat ihmisarvon ja itsenäisyyden kunnioittaminen. Lisäksi terveyden edistäminen on toimintaa, jolla voidaan lisätä yksilöiden ja yhteisöjen mahdollisuuksia vaikuttaa ja hallita omaa terveyttä ja siihen vaikuttavia elämän alueita. (Ewless & Simnett 1995, 19; Vertio 2003, 29–30.)

### 4.2 Terveiden edistämisen vaikuttavuuden arviointi

Terveiden edistämisen vaikuttavuutta on pyrittävä arvioimaan, vaikka se onkin vaikeaa, sillä sen vaikutukset tulevat esille pitkän ajan kuluttua. Terveiden edistämisen vaikuttavuutta voidaan arvioida toiminnalle asetettujen tavoitteiden pohjalta. Tavoitteita ja niiden toteutumista pyritään seuraamaan kokoajan. Vaikutusta ei kannata mitata yksinomaan käyttäytymisen muutoksilla vaan tarkastelemalla koko toimintaprosessia ja pyrkiä ymmärtämään sen taustalla olevia tekijöitä ja prosessin laatua. Vaikuttavuus perustuu siihen, miten tulokset ja vaikutukset vastaavat asetettuja tavoitteita. Terveiden edistämässä vaikuttavuus siis tarkoittaa intervention tai työmenetelmän kykyä vaikuttaa asioiden tilaan, esimerkiksi väestön terveyteen ja terveysvalintoihin, tavoitteiden mukaisesti. Yhteisötasolla vaikuttavuus on esimerkiksi menetelmän tai intervention kykyä lisätä tavoitteena olevan elinympäristön terveellisyyttä. Toisin sanoen terveyden edistämisen vaikuttavuus on väestön tarpeisiin vastaamista ja tavoitteisiin pääsyä terveystoimittisten linjausten mukaisesti. (Pietilä ym. 2002, 283–285.) Kehittämistehtävässämme pyrimme vastaamaan kohderyhmämme, eli pelaajien vanhempien tarpeeseen tarjoamalla tietoa urheiluvan nuoren ravitsemuksesta.

Terveysten edistämisen ja sen eri menetelmien arvioimisen tarkoitus on mahdollistaa vaikutusten tietoinen kehittäminen. Terveysten edistämisen arvioinnit ovat yleensä lähellä ennakoarviointeja sillä mahdolliset vaikutukset tulevat näkyviin pitkällä aikavälillä. Terveysten edistämisen menetelmien arviointi luo edellytykset näyttöön perustuvalle työlle. Tällöin arvioinnissa tulee huomioida vaikutukset laajasti. Näyttöön perustuvassa toiminnassa käytetään ajan tasalla olevaa tutkittua tietoa kriittisesti. Terveysten edistämisestä ja sen menetelmien vaikutavuudesta ei kuitenkaan ole tarpeeksi systemaattista tutkittua tietoa. (Pietilä ym. 2002. 284–295.)

## 5 VIESTINTÄ TERVEYDEN EDISTÄMISEN VÄLINEENÄ

### 5.1 Terveysviestintä

Viestintä määritellään yksinkertaisimmillaan sanomien ja ajatuskokonaisuuksien siirtona tai vaihdantaprosessina lähettäjän ja vastaanottajan välillä. Eri koulukunnat ovat kuitenkin määritelleet viestinnän eri tavoin. Esimerkiksi merkityskoulukunta korostaa viestinnässä merkityksen tuottamista ja tulkintaa sekä merkityksien avulla tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta. Kulttuurikoulukunnan mukaan viestintä sisältää kulttuurisidonnaista tulkintaa. (Drake 2009, 24.) Viestintä voi olla joukkoviestintää, kohde tai keskinäisviestintää. Viestinnän eri tulkintoja voidaan pitää toisiaan täydentävinä, tällöin viestintä siirtää samalla informaatiota ja tuottaa merkityksiä sekä rakentaa sosiaalista yhteisyyttä. (Torkkola i.a.)

Terveysviestintä on osa kaikkea viestintää, siitä ei ole yksiselitteistä määritelmää, vaan monet tutkijat ovat määritelleet käsitettä eri tavoin. Yhden määritelmän mukaan terveysviestintää voidaan pitää viestintänä, joka tähtää terveyden edistämiseen tai sairauden hoitamiseen ja kuntoutukseen. Toisen määritelmän mukaan terveysviestintä on kaikkea terveyteen, sairauteen, lääkehoitoon ja terveydenhoitoon liittyvää viestintää ja terveysviestinnälle ominaisia piirteitä ovat arvolataus sekä tavoitteellisuus. Lisäksi terveysviestinnän käsitteeseen liitetään terveyden edistäminen, terveystietäminen sekä käsitys informoidusta potilaasta. Informoitu potilas tarkoittaa sellaista potilasta, jolle on potilaslain mukaan annettu selvitys hänen terveydentilastaan ja hoidon merkityksestä sekä hoitoa koskevista päätöksistä. (Drake 2009, 25; Torkkola 2002, 5–8.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveysviestinnän viestintänä, joka pyrkii vaikuttamaan positiivisesti terveyteen. WHO pitää terveysviestintää keskeisenä keinona välittää terveystietoa ja ylläpitää julkista keskustelua merkittävistä terveystilanteista sekä työkaluna terveyden edistämiseksi. (Torkkola 2002, 5.) Terveysviestintää ovat esimerkiksi mainonta ja Internetin terveys-sivustot sekä terveydenhuollon ulkoinen ja sisäinen viestintä (Torkkola i.a, 11).

## 5.2 Terveysviestinnän ja terveysvalistuksen vaikuttavuus

Terveysvalistusta pidetään yleisesti vanhanaikaisena terminä, mutta terveystiedotusta se sopii hyvin. Terveysvalistus on tavoitteellista terveyden edistämiseen tähtäävää joukkoviestintää. Terveysvalistuksessa terveys on itsestään selvä arvo, jota ei kyseenalaisteta. Terveysvalistusta voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisilla kampanjoilla. (Torkkola i.a, 11.)

Terveysvalistuksen ja kaiken terveystiedotuksen vaikuttavuutta on hankala arvioida. Terveystiedotus, erilaisine terveystiedotuskampanjoinaan kuuluu yhteiskunnallisiin ja kulttuurillisiin prosesseihin joissa ilmiöt saavat terveellisen tai epäterveellisen merkityksen. Terveystiedotuskampanjojen vaikutusten ei tarvitse olla välittömiä ja suoria vaan niiden on tarkoitus herättää ja ylläpitää julkista terveyskeskustelua. (Torkkola i.a, 10–11.)

Terveystiedotuksen vaikutusta on tutkittu muun muassa arvioimalla erilaisten terveystiedotuskampanjojen havaittavuutta. Esimerkiksi selvittämällä kuinka laajasti kampanja on havaittu ja miten siihen on suhtauduttu. Terveysvalistusta on myös tutkittu käyttämällä satunnaistettua kontrolloitua koetta, jossa verrataan valistusta saaneen interventio ryhmän ja kontrolliryhmän tietoja, uskomuksia ja käyttäytymistä. (Torkkola i.a, 10–11.)

## 5.3 Terveysaineiston laatu

Terveysaineistoa ovat väestölle suunnatut terveysaiheita käsittelevät kirjalliset materiaalit tai audiovisuaaliset tuotteet, kuten televisio, Internet ja cd-romit. Terveyden edistämisen keskus on laatinut terveysaineistolle laatukriteerit, jotta terveysaineistoja olisi helpompi arvioida ja kehittää. Terveysaineistoja suunniteltaessa kannattaa alusta alkaen panostaa aineiston laatuun. (Parkkunen, Vertio & Koskinen- Ollonqvist 2001, 3-9.)

Aluksi kannattaa määrittää aineiston tarve, sillä joitakin terveysaineistoja on laadittu paljon ja joistakin aiheista hyvin vähän tai ei ollenkaan. Kohderyhmän mää-

rittely on myös tärkeää, jotta aineistosta tulisi mahdollisimman hyödyllinen ja kohderyhmää palveleva. Kohderyhmää määriteltäessä parhaan tuloksen saa jos kysyy suoraan kohderyhmältä, minkälaista tietoa he haluavat ja jos mahdollista kannattaa ottaa kohderyhmästä muutama henkilö mukaan aineiston suunnitteluun. Suunnitteluvaiheessa valitaan myös viestintäkanava, valinnassa huomioidaan mikä kanava tavoittaa kohderyhmän parhaiten. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 3-9.)

## 6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN PROSESSIN KUVAUS

Kehittämistehtävässä kokoamme tietoa urheilevan nuoren ravitsemuksesta Itä-Helsingin Kiekon -96 jääkiekkjoukkueen Internet-sivuille. Ravitsemustietopaketti on suunnattu joukkueen pelaajien vanhemmille. Aihe on tärkeä sillä vanhemmilla tulee olla tietoa urheilevan nuoren ravitsemuksesta, jotta he pystyvät tukemaan lapsiaan terveellisessä ruokavaliossa. Opinnäytetyöprosessin aikana kävimme joukkueen vanhempainillassa, jossa vanhemmat esittivät toiveen, että he olisivat myös halukkaita saamaan tietoa urheilevan nuoren ravitsemuksesta. Internet-sivut olivat mielestämme tehokkain tapa tarjota tietoa joukkueen pelaajien vanhemmille, koska sitä kautta tieto on kaikkien saatavilla.

Otimme yhteyttä Itä-Helsingin Kiekon -96 joukkueenjohtajaan, jonka kanssa sovimme kehittämistehtävän toteutuksesta. Joukkueenjohtajan mielestä idea oli hyvä. Alkuun ehdotimme, että tulisimme jäähallille tapaamaan vanhempia ja samalla tiedustelemaan vanhempien toiveita koskien tietopakettia. Päädyimme kuitenkin lähestymään vanhempia sähköpostitse, koska näin tavoitamme mahdollisimman monet vanhemmat. Lähetimme joukkueen johtajalle sähköpostilla valmiin kyselylomakkeen, jonka hän välitti vanhemmille. Vanhemmista kolme vastasi kyselyyn. Vanhemmat esittivät toiveen, että tietopaketti sisältäisi konkreettista tietoa urheilevalle nuorelle sopivista ruoka-aineista sekä perusteluja miksi esimerkiksi sipsit, sokerit ja rasvat eivät ole kelvollista ruokaa. Lisäksi vanhemmat toivoivat energian tarpeeseen liittyviä asioita sekä tietoa aterioiden koostumuksista päivän aikana ja vinkkejä monipuolisen aterian koostamiseen. Vanhemmat kaipasivat tietoa myös hiilihydraattien, proteiinin ja rasvojen merkityksestä urheilevan nuoren ruokavaliossa. Tämän jälkeen lähdimme työstämään tietopakettia vanhempien toiveet huomioiden. Samanaikaisesti työstimme myös kehittämistehtävän teoriaosuutta. Annoimme tietopaketin luettavaksi kahdelle teini-ikäisen vanhemmalle, jotka arvioivat tietopaketin luettavuutta sekä sisältöä.

## 7 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN ARVIOINTI

Arviointi on prosessi, jossa arvioidaan ja kuvataan mitä on saatu aikaan ja miten. Arvioinnissa on tarkoitus tarkastella tuotosta kriittisesti ja pohtia hyviä ja huonoja puolia sekä parannusehdotuksia. Arvioimme työtämme terveysaineistolle laadittujen laatukriteerien kautta. Terveysaineiston laatukriteereitä ovat konkreettinen terveystavoite, oikea ja virheetön tieto, sopiva tiedon määrä, helppolukuisuus, sisältö selkeys, helppo hahmoteltavuus, tekstiä tukeva kuvitus, kohderyhmän selkeä määrittely, kohderyhmän kulttuurin kunnioitus, huomion herättäminen ja hyvän tunnelman luominen. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 10.)

Konkreettinen terveystavoite ohjaa aineiston sisällön muodostumista ja tarkentaa sitä. Lukijan tulisi pystyä hahmottamaan mihin aineistolla pyritään ja mihin terveysasiaan se liittyy. Olemme asettaneet työllemme konkreettisen terveystavoitteen. Tavoitteenamme on, että nuorten urheilijoiden vanhemmat ymmärtäisivät ravitsemuksen tärkeyden kasvavan urheilijan kehityksessä. Pyrimme edistämään nuorten urheilijoiden terveyttä antamalla vanhemmille keinoja oman lapsen terveyden tukemiseen. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 4, 9–18.)

Käytämme työssämme ajan tasalla olevaa tietoa urheilevien nuorten ravitsemuksesta. Haastetta työhömmme tuo, ettei urheilevien nuorten ravitsemuksesta ole paljon tutkittua tietoa. Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että suuri osa ryhmistä, joita terveysaineisto hyödyttäisi, ei pysty lukemaan sitä puutteellisen lukutaidon tai vaikealukuisen tekstin vuoksi. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 12–13.) Tämän vuoksi olemme pyrkineet tekemään omasta aineistostamme helppolukuisen muun muassa välttämällä ammattisanojen käyttöä ja ottamaan siihen sopivan määrän tietoa, jotta tieto jäisi lukioille mieleen.

Olemme pyrkineet tekemään tietopaketin sisällöstä ja ulkoasusta mahdollisimman selkeän. Ulkoasu on suunniteltu niin, että lukijalle avautuu ensin sivu, jossa on hieman yleistä tietoa urheilijan ravitsemuksesta ja reunassa on otsikoidut



linkit, joista pääsee lukemaan lisätietoa eri ateroista ja niiden merkityksestä. Tietopakettiin on pyritty myös ottamaan tekstiä tukevia kuvia mukaan.

Kohderyhmänämme ovat urheilevien nuorten vanhemmat. Olemme pyrkineet löytämään teoriaa vanhempien roolista nuorten ravitsemuksen edistäjinä ja tuki-joina sekä huomioimaan teini-iän asettamia haasteita vanhemmuuteen. Koko työstämisen ajan olemme pyrkineet pitämään mielessä kohderyhmän tarpeet ja toiveet, muun muassa kysymällä suoraan kohderyhmältä heidän toiveitaan. Olemme myös esitestanneet tietopaketin kahdella teini-ikäisen vanhemmal-la. Vanhemmat eivät olleet joukkueen pelaajien vanhempia. Vanhemmat arvioi-vat sisällön selkeäksi ja helppolukuiseksi. Tiedon määrä oli sopivaa. Tavoit-teenamme oli koota konkreettinen ja tiivis tietopaketti, jota olisi helppo käyttää.

Haasteellista oli löytää useita eri lähteitä, koska urheilevan nuoren ravitsemuk-sesta on tarjolla melko vähän tietoa. Lisäksi eri teoksissa on usein samat tekijät. Tämän vuoksi eri teoksissa oli havaittavissa toistoa.

## 8 POHDINTA

Kehittämistehtävän kautta syvensimme erilaisia terveydenhoitajan työssä tarvittavia terveyden edistämisen menetelmiä. Terveyden edistäminen on terveydenhoitajan työssä tärkeä työväline ja sen vuoksi sen eri menetelmien oppiminen on tärkeää. Tässä tehtävässä tarkastelimme viestinnän keinoja terveyden edistämisessä.

Työmme aihe, tietopaketti ravitsemuksesta urheilevan nuoren vanhemmille, oli mielestämme tärkeä, koska vanhempien vaikutus nuorten valintoihin on merkittävä. Näin ollen vanhemmilla täytyy olla ajankohtaista ja laadukasta tietoa urheilevan nuoren ravitsemuksesta sekä keinoja tukea omaa lasta terveellisissä ruokailutottumuksissa. Päätimme laittaa tietopaketin joukkueen Internet sivuille, koska sitä kautta suurimmalla osalla vanhemmista on mahdollisuus tutustua tietopaketin sisältöön silloin kun heille itselleen sopii. Internetissä oleva tietopaketti on myös käytännöllisempi verrattuna esimerkiksi perinteiseen paperilehtiin. Internetissä oleva tieto säilyy ja sitä on mahdollista tarvittaessa päivittää. Tätä kautta myös muilla kuin joukkueen vanhemmilla on mahdollisuus tutustua tietopakettiin. Koska tieto on kaikkien saatavilla, eri urheiluseuroilla on mahdollisuus hyödyntää sitä esimerkiksi omassa valmennuksessaan tai vanhempainiloissa. Vaikka tietopaketti on suunnattu vanhemmille, myös valmentajat voivat hyödyntää sitä omassa työssään.

Ensimmäisessä opinnäytetyössä valmistimme tuokion jääkiekkjoukkueelle urheilevan nuoren ravitsemuksesta. Huomasimme, että saman aiheen työstäminen nyt hieman erilaisessa muodossa oli helpompaa, koska olimme jo aikaisemmin perehtyneet aiheeseen hyvin. Kirjallisessa tietopaketissa painottui kuitenkin eri asiat, kuten esimerkiksi tiedon tarkka sisältö. Toiminnallisessa tuokiossa on mahdollista avata käsitteitä tilanteen vaatiessa. Kirjallisen tiedon on puolestaan avauduttava lukijalle heti.

Parityöskentely sujui mielestämme ongelmitta ja saimme sovitettua aikataulut yhteen. Lisäksi olimme jo oppineet toistemme työskentelytavat edellisen opin-

näytetyön pohjalta. Näin tehtävän työstäminen oli tehokasta. Tietopaketin työstämisessä oli otettava huomioon vanhempien toiveet sekä tekstin helppolukuisuus. Sen vuoksi mielestämme oli haasteellista kirjoittaa tekstiä niin, että teksti ei sisällä ammattisanastoa eikä termejä, jotka eivät välttämättä ole kaikille tuttuja. Haasteelliseksi koimme myös urheilevan nuoren ravitsemusta käsittelevän teorian tiedon vähäisen määrän. Koemme kuitenkin, että saimme koottua laadukasta tietoa urheilevan nuoren ravitsemuksesta, vaikka teorian tietoa on vähän saatavilla.

Terveystenhoitajan työ elää jatkuvassa muutoksessa ja uusia työvälineitä on mahdollista käyttää aiempaa tehokkaammin. Esimerkiksi Internet terveyden edistämässä tarjoaa mahdollisuuden antaa terveyttä edistävää tietoa suurelle ihmismäärälle. Tämän tehtävän kautta olemme saaneet valmiuksia osallistua erilaisiin kehittämishankkeisiin, joka on tärkeä osa terveydenhoitajan työtä. Myös terveydenhoitajan työn kehittäminen on avainasemassa, jotta työ kehittyy yhteiskunnan, väestön ja ajan vaatimusten mukaisesti (STHL 2005, 16).

## LÄHTEET

- Drake, Merja 2009. Terveysviestinnän kipupisteitä -terveystiedon tuottajat ja hankkijat Internetissä. Jyväskylän yliopisto
- Ewless, Linda & Simnett, Ina 1995. Terveiden edistämisen opas. Helsinki: Otava
- Forsman, Hannele & Lampinen, Kyösti 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-Kustannus.
- Ilander, Olli 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen – Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus.
- Lämsä, Jari 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski. Lasten ja Nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 32, 34.
- Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus.
- Parkkunen, Niina; Vertio, Harri & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus
- Pietilä, Anna-Maija; Hakulinen, Tuovi; Hirvonen, Eila; Koponen Päivikki, Salminen; Eeva-Maija & Sirola, Kirsi 2002. Terveiden edistäminen uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY
- STHL 2005. Terveidenhoitajatyön laatu: laatuvaatimukset ja kriteerit. [http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitt eet/THtyon\\_laatu\\_ja\\_kriteerit.pdf](http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitt eet/THtyon_laatu_ja_kriteerit.pdf)
- STM 2001. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta. 2001:4. Viitattu 1.11.2010. <http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>
- Torkkola, Sinikka 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi
- Torkkola, Sinikka i.a. Johdanto terveystiedotukseen. Viitattu 26.10.2010. [http://www.uta.fi/jour/opiskelu/Torkkola\\_Johdanto\\_terveysviestinta n.pdf](http://www.uta.fi/jour/opiskelu/Torkkola_Johdanto_terveysviestinta n.pdf)
- Vasarainen, Jere & Hara, Antti 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita

Vertio, Harri 2003. Terveysten edistäminen. Helsinki: Tammi

## Liite 1. Tietopaketti urheilevan nuoren ravitsemuksesta

### TIETOPAKETTI VANHEMMILLE URHEILEVAN NUOREN RAVITSEMUKSESTA

Nuoren urheilijan energian ja ravintoaineiden tarve on voimakkaimmillaan murrosiässä. Energian tarve pojilla on suurimmillaan 15–20- vuoden vaiheilla. Näin ollen riittävä määrä energiaa, aterioiden monipuolisuus sekä kaikkien ravintoaineiden riittävä saanti ovat nuoren urheilijan ravitsemuksen kulmakiviä. (1)

Energian tarve vaihtelee yksilöiden välillä. Nuoren urheilijan on hyvä syödä neljän tunnin välein, jotta energian saanti olisi tasaista. Säännöllinen ateriarytmi sekä monipuoliset ateriat takaavat riittävän energian saannin. Näin harjoittelu ja palautuminen on tehokasta ja fyysinen kehitys nopeaa. Ravitsemuksen ohella lepo ja palautuminen ovat myös tärkeitä terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen, ja kilpailuissa menestymisen kannalta. Myös koulussa jaksaminen edellyttää nuorelta urheilijalta terveellisiä elintapoja. (2)

Ravitsemussuositukset ovat suuntaa-antavia. Murrosiässä energian tarve on muutenkin suuri ja urheilu lisää energian tarvetta entisestään. Urheileva nuori saattaa ajatella, että voi syödä mitä vain lihomatta, mutta terveyden ja jaksamisen kannalta on kuitenkin tärkeää saada energia terveellisistä ruoka-aineista. Niukan energian vaikutuksia lyhyellä aikavälillä ovat jaksamattomuus, väsymys, keskittymisvaikeudet ja ärtyneisyys. Pidemmällä aikavälillä vastustuskyky heikkenee ja sairastelu lisääntyy, laihtuminen, kasvun hidastuminen, murrosiän myöhästyminen, seksuaalisen kypsymisen myöhästyminen luuston heikkeneminen ja loukkaantumisherkkyys sekä syömishäiriöt. Tarvetta kalorien laskemiseen ja ruoan jatkuvaan tarkkailuun ei kuitenkaan ole vaan energiatarve tulee tyydytetyksi kun ateriavälit eivät veny yli neljän tunnin ja ateriat koostetaan terveellisistä raaka-aineista. (3)

## Aamupala

Aamiaisen tehtävä on tuoda pitkän yön jälkeen elimistöön ravintoaineita. Nuoret, jotka syövät aamiaisen jaksavat päivän aikana keskittyä paremmin koulussa ja pystyvät muutenkin parempiin suorituksiin kuin ne, jotka jättävät aamiaisen väliin. Aamiaisella on tärkeää nauttia hiilihydraatteja, sillä ne antavat energiaa ja säätelevät verensokerin sopivalle tasolle. Jos urheileva nuori saa liian vähän hiilihydraatteja voi seurauksena olla kroonista väsymystä ja sairastelua. Aamiaisella kannattaa suosia hyviä hiilihydraatteja, kuten täysjyvätuotteita, kasviksia ja marjoja sekä maitotuotteita. (3)

Lihakset tarvitsevat proteiineja, sillä niistä ne saavat rakennusaineita. Aamulla on tärkeää nauttia myös riittävästi nesteitä, sillä yön aikana nestetasapaino on saattanut heikentyä varsinkin jos on hikoillut kovasti edellisenä iltana. (3)

Jos aamiainen ei maistu heti herättyä, kannattaa herätä hiukan aikaisemmin ja syödä muiden aamuaskareiden jälkeen tai ottaa koulumatkalle mukaan jotakin helppoa syötävää. (3)

### Aamupalavinkki:

Pari lasia vettä

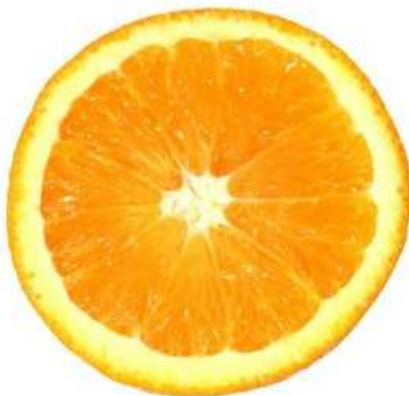
Vähäsokerista mysliä maidolla tai maustamattomalla jogurtilla.

Keitetty kanamuna

Lasillinen täysmehua tai hedelmä

Tai

Pari lasia vettä, Täysjyväleipää jossa on kokolihaleikkelettä, margariinia ja joitakin vihanneksia, esimerkiksi kurkkua ja tomaattia. Lasillinen maitoa.



## Välipala

Nuorille ei aina välttämättä maistu aamupala. Sen vuoksi on tärkeää ottaa kouluun mukaan eväät, jotka voi syödä ensimmäisellä välitunnilla. Myös aamutreenit edellyttävät, että repussa on mukana eväät, jotka voi nauttia heti treenien jälkeen. Välipalan tulee koostua hyvin valituista ja terveellisistä vaihtoehtoista. Sen tulisi sisältää runsaasti proteiinia ja hyviä hiilihydraatteja. Lisäksi välipalalla tulisi juoda vettä. Lapset ja nuoret suosivat helppoja ja nopeita välipaloja. Sen vuoksi on tärkeää, että kotona olisi valmiina hyviä ja terveellisiä vaihtoehtoja välipalalle kotona nautittavaksi tai kouluun mukaan otettavaksi. Kotona paras välipala syntyy yksinkertaisista ruoka-aineista, kuten hedelmistä, marjoista, täysjyväviljavalmisteista, kananmunista ja maitovalmisteista. Kouluun mukaan otettavien eväsruiden tulisi mielellään olla hyvin säilyviä, jotta ne säilyvät repussa aamusta iltaan asti. Hyvin pakatut eväät pidentää eväiden säilyvyyttä. Esimerkiksi pienikokoiset, pehmeäseinäiset kylmälaukut kulkevat kätevästi repussa. Kouluun voi ottaa mukaan esimerkiksi voileivän, hedelmiä, vihannespaloja ja pähkinöitä. Jos eväiden kuljettaminen koulussa tuntuu hankalalta, eväät on mahdollista ostaa kaupasta koulupäivän aikana. Tällöin kaupasta tulisi valita esimerkiksi hedelmiä, jogurttia, maitorahkaa tai salaatti. (3)

Hyviä välipala vaihtoehtoja reppuun:

- Hedelmä, karjalanpiirakka, pillitäysmehu
- Miniporkkanoita ja jogurtti
- Maitorahka ja hedelmä
- Hedelmäsose ja pähkinöitä
- Minitomaatteja ja välipalapatukka





## Koululounas

Koulussa tulee syödä tärkeä koululounas, sillä se on koostettu ravitsemussuositusten mukaisesti. Koululounaan arvostamiseen vaikuttavat kotoa saadut mallit. Kun kotona tarjotaan perus kotiruokaa useammin kuin eineksiä, nuoret eivät vierasta kouluruokaa, sillä tavallisimpia valituksia kouluruokia kohtaan ovat kouluruoan outous. Saadakseen koululounaasta tarvittavat ravintoaineet täytyy nauttia lounaan kaikkia osia, eli salaattia, maitoa tai piimää sekä leipää ruoan lisäksi. Kun lounaan koostaa lautasmallin mukaisesti, saa sopivasti hiilihydraatteja, proteiineja sekä rasvaa. Urheilevan nuoren on tärkeä syödä säännöllisesti, jotta energiaa riittää koko päiväksi. Lisäksi kun huolehtii, etteivät aterioiden välit veny liian pitkiksi, välttää epäterveellisiltä välipaloilta. Epäterveellisiä välipaloja ei suositella, koska ne ovat ravinnoltaan köyhiä ja vievät turhaa tilaa ravintorikkailta ja hyödyllisiltä välipaloilta. (3)

Esimerkki laajennetusta lautasmallista:

1/3 täysjyväpagettia	tai	2/3 täysjyväpagettia
1/3 jauhelihakastiketta		1/3 jauhelihakastiketta
1/3 salaattia		pikkulautaselle salaattia
3 leipää		leipää

Lisäksi aterialla pari lasia maitoa, lisäksi täysmehua.



(4)

## Välipala

Iltapäivän välipalan tarkoituksena on valmistaa iltapäivän harjoituksiin. Välipala tulisi nauttia niin, etteivät ateriavälit veny yli neljään tuntiin. Jos kouluruokailu on aamupäivällä kello yksitoista ja koulu loppuu kolmelta, kannattaa välipala syödä viimeisellä tai toiseksi viimeisellä välitunnilla. Mikäli harjoituksiin mennään suoraa koulusta, välipala saa olla reilu. Vaihtoehtoisesti voidaan syödä kevyttä päivällistä, mutta tällöin sulattelu vaatii aikaa noin 2-3 tuntia. Suositeltavaa on syödä välipalaa ennen harjoittelua ja jättää päivällinen harjoittelun jälkeen nautittavaksi. Pikaruoka, kuten hampurilaisateriat tai pitsat eivät sovellu ennen harjoitusta syötäväksi, koska ne sisältävät runsaasti rasvaa ja sen vuoksi sulavat hitaasti. Lisäksi ne eivät sisällä tarpeeksi ravintoaineita. Myöskään makeiset ja limsat eivät sovi välipalaksi, sillä ne aikaansaavat liiallista verensokerivaihtelua, joka aiheuttaa väsymystä. Harjoitusta edeltävällä välipalalla tulisi saada hiilihydraatteja sekä proteiineja. Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat esimerkiksi mysli, täysjyvämurot, puuro, leipä ja hedelmät. Proteiinia saa parhaiten maitovalmisteista, leikkeleistä ja kananmunista. Lisäksi välipaloilla tulisi juoda riittävästi vettä tai maitoa. Vettä tulisi juoda päivän aikana noin kaksi litraa ja päivittäisen kalsiumin tarpeen saa tyydytettyä juomalla noin neljä lasillista maitoa. (3)



## Välipalat harjoitusten yhteydessä

Juominen on tärkeää harjoitusten yhteydessä. Juominen vähentää hikoilun aiheuttamaa nestehukkaa ja ylläpitää jaksamista sekä suorituskykyä. Juominen helpottaa myös palautumista. Yli 1,5 tuntia kestävässä reilusti hengästyttävän harjoituksen aikana suositeltava juomamäärä on noin 5- 7 dl tunnissa. Juominen tulee aloittaa jo harjoituksen alussa, sillä janon tunteen ilmaantuessa nestevaje voi olla jo melko voimakas. Vesi on sopiva juoma harjoittelun aikana, eikä urheilujuomaa välttämättä tarvita, mikäli harjoittelun aikana on mahdollista nauttia hiilihydraatteja esimerkiksi hedelmän, hedelmäsoseen tai energiapatukan muodossa. Harjoitusten yhteydessä järkeviä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi hedelmäsoseet, shottijuomat, smoothiet tai myslipatukat. Ne toimivat viime hetken tankkaukseen, pitkien harjoitusten aikaisiksi lisäenergianantajiksi ja palautumisvälipaloiksi. (3)



## Palautuminen

Palautuminen tarkoittaa kehon palautumista normaalitilaan rasituksen jälkeen. Nestetasapaino on mahdollista saavuttaa muutamissa tunneissa, mutta energiavarastojen täydentäminen vaatii aikaa yleensä ainakin vuorokauden. Palautumista voidaan edistää verryttelyn ja lihahuollon lisäksi sopivalla ravinnolla ja nesteellä. Hiilihydraatit edistävät energiavarastojen uudelleen täyttymistä, neste auttaa nestetasapainon korjaantumista ja proteiini lihasten palautumista. Palautumisvälipala tulisi mielellään nauttia heti harjoitusten jälkeen. Noin 1-2 tuntia palautumisvälipalan jälkeen tulee syödä reilumpi ateria. Palautumisvälipalan tulee sisältää runsaasti hiilihydraatteja ja vähemmän proteiinia. Rasvaa ei välttämättä tarvitse olla ollenkaan, sillä se hidastaa ravinnon imeytymistä. Lisäksi tulisi juoda noin puoli litraa nestettä. Vähärasvaiset maitovalmisteet sopivat erinomaisesti palautumisateriaksi, koska ne ruokkivat lihaksia ja nopeuttaa nestetasapainon saavuttamista. Maito sisältää kohtuullisen vähän hiilihydraatteja, joten maidon lisäksi tulisi syödä esimerkiksi hedelmä. Makeiset eivät sovellu palautumisvälipalaksi, koska ne eivät sisällä palautumiseen tarvittavia ravintoaineita. Lapsiaan harjoituksista hakevat vanhemmat voivat ottaa mukaan pienen palautumisvälipalan, jonka lapsi voi nauttia kotimatalla. (3)



## Päivällinen

Mikäli päivällisen syö noin klo 15–16, ehtii se sulaa riittävästi jos harjoittelu alkaa jo klo 18. Järkevintä kuitenkin olisi harjoitella iltapäivällä syötävien välipalojen turvin. Tässä tapauksessa päivällisen aika on vasta harjoitusten jälkeen illalla. Jos päivällisen kuitenkin syö ennen harjoittelua, on huomioitava, että annoskoko on kohtuullinen ja aterian sisältö vähärasvainen. Illalla tukevan päivällisen syöminen ei ole haitallista, vaan pikemminkin hyödyllistä, sillä illalla voi syödä monipuolisesti ja reilusti myös lihaa, rasvaa ja kasviksia. Myös palautumista ajatellen on hyvä, että harjoituksen jälkeen syödään hyvin. (3)

Esimerkki kevyestä päivällisestä ennen harjoittelua:

- Kasvissosekeitto, raejuustoa, kaksi palaa täysjyväleipää, hieman margariinia, hedelmä, 1-2 lasia vettä tai maitoa.
- Harjoitusten jälkeisen päivällisen voi koostaa lautasmallia noudattaen.



(4)

## Iltapala

Iltapala auttaa lihaksia palautumaan yön aikana. Jos päivällinen syödään iltaharjoituksen jälkeen, iltapalaksi riittää pieni ateria. Jos taas päivällinen syödään kovin myöhään, ei iltapalaa välttämättä tarvita ollenkaan. Illalla on tärkeää nauttia nesteitä sillä, harjoittelun jälkeen elimistössä on nestevajetta. Maitovalmisteet sopivat iltapalalle hyvin, sillä niiden sisältämä proteiini imeytyy hitaasti ja on näin lihasten käytettävissä aamuyölläkin. (3)

### Iltapalavinkkejä:

Ruisleipää, jonka päällä on esimerkiksi kylmäsavukirjolohta, kanamunaa salaattia ja paprikaa. Juomaksi maitoa.

Tai hedelmäsalaattia ja raejuustoa. Juomaksi vettä.

Tai mysliä/puuroa maidolla tai maustamattomalla jogurtilla.

Tai pari siivua täysjyväleipää, jonka välissä esimerkiksi kokolihaa, juustoa, tomaattia ja salaattia. Juomaksi maitoa.



## Lähteet

1. Suomen jääkiekkoliitto 2010. Nuoren urheilijan ruokavaliosuunnittelun periaatteet. Viitattu 9.11.2010. <http://www.finhockey.fi/>. Junnut > Oppaat ja materiaalit > Terveysten edistäminen > Nuoren urheilijan ravitsemuksesta > Nuoren urheilijan ruokavaliosuunnittelun periaatteet.
2. Suomen olympiakomitea 2010. Urheilijan ravitsemus. Viitattu 10.10.2010. [http://www.noc.fi/urheilijan\\_ravitsemus/](http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus/)
3. Ilander, Olli 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus. Sivut: 151–152, 154–157, 161, 168, 173, 175–177, 178–179.
4. Suomen Olympiakomitea 2010. Urheilijan lautasmallit. [http://www.noc.fi/urheilijan\\_ravitsemus/ateriarytmi/lounas/](http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus/ateriarytmi/lounas/)