



Liikkuvan lapsen riittävä ruokailu – Ravitsemuskasvatusta alakoululaisten harrastusryhmässä

Helena Muuri

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Liikkuvan lapsen riittävä ruokailu – Ravitsemuskasvatusta alakoululaisten harrastusryhmässä

Helena Muuri
Terveystenhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2020

Helena Muuri

Liikkuvan lapsen riittävä ruokailu – Ravitsemuskasvatusta alakoululaisten harrastusryhmässä

Vuosi 2020

Sivumäärä 53

Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota ravitsemuskasvatusta erityisesti alakouluikäisille urheilulle lapsille ja heidän vanhemmilleen. Opinnäytetyön tavoite on tarjota jalkapalloileville lapsille ja heidän perheilleen tietoa siitä, miten liikkuvan lapsen kannattaisi syödä. Pääpaino on riittävässä syömisessä. Tavoitteena on myös, että lapsi oppii itse tekemään terveellisiä valintoja ja ymmärtää ravitsemuksen ja terveyden välisen yhteyden.

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat noin 9–10-vuotiaat alakoululaiset, jotka harrastavat aktiivisesti urheilua. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Turun Nappulaliiga Ry -jalkapalloseuran kanssa.

Urheilijalle riittävä syöminen on erityisen tärkeää. Suurin ero on urheiluvan lapsen suurempi energian ja nesteiden tarve. Tärkeimpiä asioita riittävässä ruokailussa ovat ateriarhythmi, lautasmalli, kasvien käyttäminen, uuden kokeilu ja riittävä energia- ja suojaravintoaineiden saanti. Riittävää energiansaantia voi arvioida karkeasti sillä, että lapsen pituus ja paino kehittyvät normaalisti, lapsi jaksaa harjoitella mielellään, vireystila on hyvä ja palautuminen onnistuu hyvin.

Ravitsemuskasvatus on yksilöiden ja ryhmien ruokaan liittyvien asenteiden, arvojen, tietojen, taitojen ja tapojen kehittämistä terveyttä edistävään suuntaan. Tässä opinnäytetyössä kehitettiin harjoitusten yhteydessä pidettävä ravitsemuskasvatustuokio tärkeimmistä urheiluvan lapsen ravitsemukseen liittyvistä asioista sekä toiminnallisuutta oppimisen välineenä käyttävä kotitehtävä. Kotitehtävä on bingoruudukkoyylinen paperi, joka sisältää 20 ravitsemukseen liittyvää arjessa kokeiltavaa asiaa. Toinen tuokio oli kertauksenomainen ja tapahtui kolmen viikon päästä ensimmäisestä.

Lasten ravitsemustietämys jopa yllätti. Monet söivät monipuolisesti ja säännöllisesti. Bingoruudukon täyttämistä oli pidetty mielekkäänä ja se oli innostanut lapsia kokeilemaan uutta. Myös lasten vanhemmat ja joukkueen toimijat pitivät ravitsemuskasvatusta tarpeellisena. Toetus toimi tällaisenaan, pienin muokkauksin. Lisäksi kehittämissuunnitelmaksi syntyi ajatus myös aikuisille pidettävästä ravitsemustuokiosta. Kohderyhmänä olisi erityisesti edustusjoukkueiden lasten vanhemmat sekä kaikki seuran valmentajat.

Asiasanat: Alakoululaiset, ravitsemuskasvatus, ruokatottumukset, urheilu- ja liikuntaseurat.

Helena Muuri

Adequate Nutrition for an Exercising Child - Nutrition Education in a Hobby Group for Primary School Children

Year 2020 Pages 53

The purpose of the thesis is to provide nutrition education especially for primary school children and their parents. The aim of the thesis is to provide children playing football and their families with information on how a child, who is exercising a lot, should eat. The main emphasis is on adequate eating. The goal is also for the child to learn to make healthy choices on their own and to understand the connection between nutrition and health.

In this thesis, the target group is primary school students aged 9-10 years, who are actively involved in sports. The thesis has been made in collaboration with the Turun Nappulaliiga Ry football club.

Adequate eating is especially important for an athlete. The biggest difference is a sporty child's greater need for energy and fluids. The most important things in adequate nutrition are the meal rhythm, the dish pattern, the use of vegetables, experimenting with something new, and an adequate intake of energy and protective nutrients. Adequate energy intake can be roughly assessed by the fact, that the child's height and weight develop normally, the child is happy to exercise, the state of alertness is good, and recovery is successful.

Nutrition education is the development of food-related attitudes, values, knowledge, skills and habits of individuals and groups in a health-promoting direction. In this thesis, it has been developed a nutrition education session on the most important issues related to the nutrition of a sporty child and a homework using functionality as a learning tool. Homework is a bingo grid-style paper that contains 20 things to try in everyday life related to nutrition. The second session happened three weeks after the first one and included repetition and feedback.

The children's nutritional knowledge even surprised. Many ate regularly and varied foods. Filling the bingo grid had been considered meaningful and had inspired children to try something new. Children's parents and team leaders also considered nutrition education necessary. The implementation worked as such, with minor modifications. In addition, the idea of a nutrition session for adults also emerged as a development proposal. The target group would be especially the parents of the children of the representative teams as well as all the coaches of the club.

Keywords: Primary school children, nutrition education, eating habits, sports and exercise clubs.

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön viitekehys, tarkoitus ja tavoitteet.....	7
2.1	Alakouluikäisen kasvu ja kehitys	8
2.2	Alakouluikäisen ravitsemus	9
2.3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	10
2.4	Opinnäytetyön merkitys kohderyhmälle	11
2.5	Turun Nappulaliiga Ry -seuran toiminta	13
3	Ravitsemuksen merkitys urheilevan lapsen kasvulle ja kehitykselle	13
3.1	Energian tarve ja ruokavalinnat.....	14
3.2	Ateriarytmi	16
3.3	Lautasmalli.....	17
3.4	Ravintoaineet	20
3.4.1	Värikäs ryhmä	20
3.4.2	Hiilihydraattiryhmä.....	22
3.4.3	Proteiiniryhmä	23
3.4.4	Rasvaryhmä.....	24
3.5	Juomat.....	25
3.6	Riittävän ravitsemuksen arviointi.....	27
4	Alakouluikäisen oppiminen.....	29
4.1	Ravitsemuskasvatus	29
4.2	Toiminnalliset menetelmät	31
5	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus.....	33
5.1	Opetusmenetelmät	33
5.2	Tutkimusmenetelmät.....	34
5.3	Välineet ja ympäristö tutkimuksen suorittamisessa.....	35
6	Opinnäytetyön tulokset ja luotettavuuden arviointi	36
6.1	Lasten osallistuminen ja ravitsemuskasvatustuokion vaikuttavuus	36
6.2	Vanhempien palaute	39
6.3	Valmentajien ja joukkueenjohdon antama arviointi sekä seuran palaute	39
6.4	Itsearvio ja luotettavuuden arviointi	40
7	Kehittämisehdotukset	41
	Lähteet.....	43
	Kuviot	48
	Taulukot	48
	Liitteet	49
	Liite 1: Tiedote vanhemmille.....	50

Liite 2: Bingoruudukko.....	51
Liite 3: Vanhemprien palautelomake	52
Liite 4: Diplomi	53

1 Johdanto

Hyvä ravitsemus muiden tasapainoisten elämäntapojen ohessa antaa aineksia pitkään ja terveeseen elämään. Ruokavalinnoilla voidaan ehkäistä monien sairauksien, kuten verisuonisairauksien ja diabeteksen, riskejä. Ruoka on kuitenkin myös muuta kuin mahantäytettä. Myös ruokailutilanteilla on merkitystä; aikuinen huolehtii perheessä ruoka-ajoista, siitä, mitä syödään ja antaa esimerkin omalla toiminnallaan. Lapsella taas on oikeus määrittää, kuinka paljon hän syö. On tavallista, että lapsi ei syö joka aterialla ja jokaisena päivänä yhtä paljon. Uusien ruokien maistelu voi vaatia jopa 15 kertaa ennen tottumista. On tärkeää opetella syömään monipuolisesti, myös muuta kuin lempiruokia. (Opetushallitus 2020b.)

Urheilua harrastavan lapsen ja nuoren ravitsemukseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Energiantarve on suurempi, sillä tavanomaisen energiankulutuksen lisäksi on otettava huomioon harjoittelun aiheuttama energiatarpeen lisäys. Riittävä energiansaanti ja monipuolinen syöminen ovatkin urheilijan tärkein tavoite. Yleiset ravitsemussuositukset toimivat pohjana koko perheen, myös urheilevan henkilön, syömiselle. Urheileminen tuo kuitenkin lisävaatimuksia, sillä tavanomaisen kasvun ja kehityksen lisäksi nuoren urheilijan syöminen vaikuttaa suorituskykyyn, palautumiseen ja terveyden tukemiseen. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitaan tärkeät ruokailun perusteet vanhempien mallin mukaisesti. Myös valmentajalla voi olla suuri rooli urheilevan nuoren ravitsemuksessa ja hänen tulisi osata antaa perusohjeita ja vinkkejä harjoitusten lomassa. (Ojala ja Mehtänen 2020.)

2 Opinnäytetyön viitekehys, tarkoitus ja tavoitteet

Terveys ja hyvinvointi vaihtelevat sosiaaliryhmien, alueiden ja sukupuolten välillä. Terveyden edistäminen on kansanterveystyötä, jonka tavoitteena on terveyserojen vähentäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Terveyttä edistäviä tekijöitä ovat hyvä uni, päivittäinen liikunta ja terveellinen ruokavalio. Nämä tekijät yhdessä pienentävät sairastumisriskiä moniin sairauksiin. Ravitsemus on oleellinen osa ehkäistäessä monia elintapasairauksia. (THL 2020c.)

Lasten yleisimpiä kansansairauksia ovat tyypin 1 diabetes, allergiat, astma ja lihavuus. Aikuisilla yleisimpiä ovat tyypin 2 diabetes ja sydän- ja verisuonisairaudet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusyksikkö tutkii ravitsemuksen yhteyttä sairauksiin. (THL 2020d.)

Terveellinen ravitsemus muodostuu päivittäisistä valinnoista pitkällä aikavälillä. Energian ja suojaravintoaineiden saannin tulee olla riittävää ja tasapainossa energian kulutuksen kanssa, jotta elimistö pysyy terveenä ja toimintakykyisenä. (THL 2020e.)

2.1 Alakouluikäisen kasvu ja kehitys

Tässä opinnäytetyössä keskitytään noin 9–10-vuotiaisiin lapsiin. Tämän ikäisellä lapsella kasvua ja kehitystä tapahtuu monella eri osa-alueella. Tämän ikäinen lapsi kasvaa noin kahdesta viiteen senttimetriä vuodessa ja painoa tulee lisää muutamia kiloja. Lapsen keho tulee vanhemmaksi. Muutaman vuoden kuluttua alkaa nopean pituuskasvun vaihe, niin sanottu kasvupyrähdys. Fyysisen murrosiän merkkejä, kuten pojilla kivesten, tytöillä rintojen ja kaikilla karvoituksen kasvua, voi jo alkaa esiintyä. (MLL 2019a.)

Alakouluikäiset ovat yleensä fyysisesti aktiivisia. Luusto ja lihakset vahvistuvat ja he pystyvät aiempaa parempiin liikuntasuorituksiin, mikä myös vahvistaa itsetuntoa. Lapselle on hyväksi löytää itselleen sopiva liikuntamuoto, joka tuottaa onnistumisen tunteita. Myös perheen yhteinen liikunta on suositeltavaa. Noin 10-vuotias saattaa hetkellisesti olla myös levoton ja keskittymiskyvytön. Tavarat saattavat putoilla ja jäädä siivoamatta. (MLL 2019b.)

Tässä iässä lapselle on tärkeää saada olla tarpeellinen ja luottamuksen arvoinen. Hän pystyy esimerkiksi huolehtimaan joistain kotitöistä, mutta muistuttelua hän saattaa tarvita usein. Lapsi kokee entistä enemmän itsensä yksilöksi ja haluaa tuoda esiin mielipiteitään. Hän saattaa olla kriittinen vanhempia ja esimerkiksi opettajaa, sekä myös itseään kohtaan. Tällaisen sisäänpäin kääntymisen jälkeen lapsi suuntautuu uudelleen ulospäin. Muutosvaiheissa hän tarvitsee erityisesti tukea aikuisilta. Mielialat saattavat vaihdella jo tässä esimurrosiässä ja välillä kehitys voi tuntua myös taantuvan. Välillä lapsi ei tiedä, olisiko enemmän lapsi vai jo nuori. Tämä aiheuttaa hämmennystä ja voi näyttäytyä uhmakkuutena, huolimattomuutena tai herkkyytenä. (MLL 2019c.)

Lapsella tulee koulun, kotitöiden ja harrastusten lisäksi olla vapaa-aikaa, jolloin saa leikkiä. Vaikka lapsi itsenäistyy kovaa vauhtia, hänen on tärkeää saada vanhempien hoivaa, tukea, apua, turvaa ja hyväksyntää. Arki on kiireistä, mutta perheen on hyvä järjestää yhteistä aikaa. Se voi olla esimerkiksi ruoanlaittoa, syömistä, television katselua tai lemmikkien hoitamista. Lapsen empatiakyky kasvaa tässä iässä ja hän muuttuu vähemmän itsekeskeiseksi. Hän osaa jo arvioida kavereiensa persoonallisuutta ja ymmärtää pienemmän lapsen hoivantarvetta. Lapselle kehittyy omatunto ja arvostelukyky. Hän voi pyrkiä luomaan uusia sääntöjä tai muuttamaan vanhoja. Lapsi ajattelee kuitenkin edelleen konkreettisesti, eikä välttämättä pysty ajattelemaan sääntöjen joustavuutta tilanteiden mukaan. (MLL 2019d.)

Urheilun näkökulmasta on myös tärkeää tunnistaa lapsen kasvun ja kehityksen vaiheita, sillä ne vaikuttavat muun muassa eri elinjärjestelmien kokoon ja toimintakykyyn, kuten sydämen iskutilavuuteen, lihasmassaan ja raajojen pituuteen. Lapsi ja nuori kehittyy niin fyysisesti, biologisesti kuin fysiologisesti. Eri ikäiset lapset ovat eri kehitysvaiheissa ja lapsien välillä on myös paljon yksilöllisiä eroja. Fyysistä kasvua tapahtuu jo varhaislapsuudessa, kun taas biologista kasvua vasta murrosiässä. Fysiologinen kasvu on riippuvainen kahdesta muusta

kasvamisen alatyypistä, mutta siihen vaikuttavat myös ympäristötekijät, kuten urheileminen. Merkittävimmät kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat tekijät ovat geenit, hormonit, ympäristötekijät ja ravitsemus. (Hakkarainen 2015, 53–55, 63.)

2.2 Alakouluikäisen ravitsemus

Kouluterveyskysely on tutkimus, joka kerää tietoa peruskoululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista. Tutkimus toteutetaan kahden vuoden välein. 4. ja 5. luokkaa käyvät lapset ja heidän huoltajansa ovat olleet kyselyssä mukana vuosina 2017 ja 2019. Kouluterveyskyselyn tuloksia voidaan käyttää hyvinvoinnin edistämisessä koko maan alueella tai paikallisesti. (THL 2020b.)

Elintapoja ja ruokatottumuksia arvioidaan kouluterveyskyselyssä seuraavilla kriteereillä:

- Syökö lapsi aamupalaa?
- Syökö lapsi kouluruoan kokonaisuudessaan?
- Syökö lapsi pääruoan koululounaalla?
- Syökö lapsi salaattia/raastetta koululounaalla?
- Juoko lapsi maitoa tai piimää koululounaalla?
- Syökö lapsi leipää koululounaalla?
- Syökö lapsi joka päivä hedelmiä, marjoja ja kasviksia?

Tämän opinnäytetyön kannalta kiinnostavimpia tuloksia ovat, että jopa 25 % noin 10-vuotiaista lapsista jättää aamupalan syömättä yhtenä tai useampana aamuna. 20 % jättää yhtenä tai useampana päivän pääruoan syömättä koululounaalla. Salaatin tai raasteen ja maidon tai piimän jättää väliin yhtenä tai useampana päivänä lähes puolet lapsista. Jopa kolmasosalta jää kasvisten, hedelmien ja marjojen syöminen väliin joinain päivinä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

6–8-vuotiailla tehdyn suomalaistutkimuksen mukaan lapset valitsevat mieluummin rasvaa sisältävän jogurtin kuin rasvattoman. 75 % tytöistä ja noin 30 % pojista käyttää suosituksen mukaisesti kasviöljypohjaista levitettä leivällä. Yli puolet ei syö suositeltavaa määrää kalaa viikossa. Myöskään vihanneksia, marjoja ja hedelmiä ei yleisesti nautita suositeltavaa viittä annosta päivässä; 20 % käyttää vain yhden tai ei yhtään annosta. Sokeria saadaan runsaasti sokeilla makeutetuista juomista. 25 % lapsista käyttää niitä jopa päivittäin. Näistä noin 7-vuotiaista kuitenkin lähes jokainen syö vielä tämän tutkimuksen mukaan aamupalan. Ruokailukertoja on myös noin 5,5 joka päivä. Kuitenkin vain noin puolet syö päivällisen joka päivä. Yli 40 % päivän energiansaannista tuli tutkimuksen mukaan välipaloista. Suurin osa sokerista saatiin välipaloista. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että yleisesti noin 7-vuotiaat saavat liikaa tyydyttynyttä rasvaa, sokeria ja suolaa. Liian vähän ruokavaliosta saadaan D-vitamiinia, rautaa, kuituja ja tyydyttymätöntä rasvaa. Rasvan käyttömäärä oli sopiva, mutta rasvan laatu painottui

liiaksi tyydyttyneeseen tyydyttymättömien rasvojen kustannuksella. Kalan käytön lisääminen auttaisi korjaamaan rasvan laatua terveellisempään suuntaan, mutta valtaosa söi kalaa vain kerran viikossa, jolloin sitä tarjoltiin koulussa. Kalan syöminen vähintään kahdesti viikossa auttaisi myös parantamaan D-vitamiininsaantia. (Eloranta ym. 2011.)

Esimerkiksi Taulu (2010) on tutkinut ravitsemusinterventioiden vaikutusta lasten ruokailutottumuksiin. Taulu toteaa väitöskirjassaan, että vanhempien tiedot ravitsemuksesta ovat keskimäärin hyvät. Ravitsemussuositukset eivät kuitenkaan toteudu perheiden ruokailussa. Taulu myös toteaa, ettei ravitsemusohjaus muuttanut vanhempien perustietoja ravitsemuksesta paremmaksi. Silti lasten ravitsemustottumukset muuttuivat interventioiden ansiosta terveellisemmiksi. Esimerkiksi kasviksia, kalaa ja kananmunaa alettiin käyttää seurantajaksolla enemmän. Myös öljyn käyttö lisääntyi ja maitotuotteet vaihdettiin vähärasvaisempiin. (Taulu 2010, 127.) Vanhemmilla voi siis olla tietoa hyvästä ravitsemuksesta, mutta silti tietoa ei tuoda käytäntöön syystä tai toisesta. Intervention ansiosta voidaan vaikuttaa käyttäytymiseen, vaikka tieto ei lisäänykään.

Pitkäaikainen STRIP-tutkimus eli SepelvaltimoTaudin Riskitekijöiden InterventioProjekti on ainitlaatuinen ja pitkä sydänterveyden edistämiseen tähtäävä tutkimus. Tutkimus on alkanut vuonna 1990 ja päättyi vasta 2018. Tutkittavia seurattiin säännöllisesti, kunnes he täyttivät 20 vuotta. Tässä tutkimuksessa on voitu osoittaa, että jo lapsesta asti annetulla elämäntapaneuvonnalla on vaikutusta terveyteen aikuisiällä. Perheet alkoivat saada ravitsemusneuvontaa lasten ollessa seitsemän kuukauden ikäisiä. Neuvontaa saatiin säännöllisesti, kunnes lapsi täytti 20 vuotta. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvoi, sitä enemmän neuvontaa annettiin suoraan hänelle itselleen. Neuvontaa saaneet käyttivät tutkimuksen mukaan parempi laatuista ravintorasvoja, heillä oli paremmat veren rasva-arvot, matalampi verenpaine ja parempi insuliinherkkyys. Lisäksi metabolista oireyhtymää esiintyi harvemmin neuvontaa saaneessa ryhmässä. Annettu neuvonta osoitettiin myös turvallisiksi kasvulle sekä neurologiselle kehitykselle. STRIP-tutkimuksen perusteella Suomessa on annettu suositus rasvattoman maidon ja kasviöljyjen käytöstä yli vuoden ikäisille. (STRIP-tutkimus, Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus 2008.)

2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota ravitsemuskasvatusta erityisesti alakouluikäisille urheilulle lapsille ja heidän vanhemmilleen. Myös joukkueen valmentajat ja muut toimijat voivat saada uutta tietoa tai kertausta ravitsemusasioissa.

Opinnäytetyön tavoite on tarjota jalkapalloileville lapsille ja heidän perheilleen tietoa siitä, miten liikkuvan lapsen kannattaisi syödä esimerkiksi ennen treenejä ja esimerkiksi turnauspäivien aikana, jotta he jaksavat mahdollisimman hyvin. Pääpaino on riittävässä syömisessä. Tavoitteena on myös, että lapsi oppii itse tekemään terveellisiä valintoja ja ymmärtää

ravitsemuksen ja terveyden välisen yhteyden. Tällä hetkellä joukkueiden toiminta perustuu pääasiassa vapaaehtoisten tekemään valmennustyöhön eikä ravitsemuskasvatusta ole yleisesti saatavilla.

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kartoittava. Kartoittavalle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat: katsoa, mitä tapahtuu, etsiä uusia näkökulmia, selvittää vähän tunnettuja ilmiöitä ja kehittää hypoteeseja (Hirsjärvi ym. 2009, 138). Opinnäytetyössä selvitetään, onko joukkueen jäsenille annetulla ravitsemustiedolla vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseen. Samalla havainnoidaan, kuinka paljon aihe herättää kiinnostusta niin lapsissa kuin valmentajissa. Oppimistilanteiden tulosten perusteella voidaan myös arvioida ravitsemuskasvatuksen kannattavuutta urheiluseuroissa. Mielenkiintoista on myös saada vanhempien mielipide ja pohtia, millä tavoin vastaavaa toimintaa kannattaisi jatkossa edistää.

2.4 Opinnäytetyön merkitys kohderyhmälle

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat noin 9–10-vuotiaat alakoululaiset, jotka harrastavat aktiivisesti ja ohjatusti urheilua, tässä tapauksessa jalkapalloa. Tämän ikäisillä voi olla samanaikaisesti myös muita aktiivisia harrastuksia, jolloin mahdollisesti jokaiseen päivään kuuluu arkiaktiivisuuden lisäksi ohjattua harjoitustoimintaa.

Yleisimmin lasten ylipaino ja lihavuus johtuvat liiallisesta energiansaannista ja liian vähäisestä kulutuksesta. Ravinto voi olla helposti liian energiatiheää ja annoskoot liian isoja. Lisäksi napostelu on lisääntynyt. Myös passiivinen ajanvietto erilaisten älylaitteiden parissa on lisääntynyt. Myös perimä sekä psyykkiset ja sosioekonomiset tekijät vaikuttavat lihavuuden kehittymiseen. Vanhempien merkitys on suuri. Lihavuus on teollisuusmaissa tavallisinta alimmissa yhteiskuntaluokissa. (Lipsanen-Nyman 2010a.)

Lasten lihavuuden ennaltaehkäisy on ainut keino puuttua lihavuuden lisääntymiseen. Jotta tuloksia saavutetaan, tulee asiaan kiinnittää huomiota monella taholla lapsen toimintaympäristössä. Vanhemmat antavat esimerkkiä ruokailu- ja liikunta-asioissa. Myös kouluissa ja päiväkodeissa on tärkeää lisätä tietämystä ja muokata asenteita. (Lipsanen-Nyman 2010b.) Tässä opinnäytetyössä ei ole tarkoitus keskittyä lasten ylipainoon, sillä keskimäärin voisi ajatella, että aktiivisesti urheilua harrastavat eivät ole tämän asian suhteen kohderyhmä. Terveellinen ja riittävä ravinto on kuitenkin tärkeä asia kaikille, niin ylipainoisille urheilemattomille kuin normaalipainoisille ja urheileville lapsille. Vaikka paljon liikkuvan lapsen kohdalla ei välttämättä ole huoli liiallisesta energiansaannista, ei energiatiheää, esimerkiksi runsaasti kovaa rasvaa tai lisättyä sokeria sisältävä ruoka ole hänellekään terveellistä.

Jo 5–12-vuotiaille lapsille on hyvä neuvoa terveellisiä ruokavalintoja. Murrosiän jälkeen ravitsemuksen merkitys kasvaa edelleen ja tällöin tietoa hyvästä ravitsemuksesta tulee jo olla riittävästi. Silloin perusteiden opetteleminen on liian myöhäistä ja vie turhaan resursseja

tavoitteellisemmalta harjoittelulta. Alakouluiässä tapahtuu paljon oppimista myös ravitsemusasioissa. Vanhempien ja esimerkiksi valmentajien tulisi ohjata lapsia esimerkiksi riittävään vedenjuontiin, säännölliseen ateriarytmiin ja terveellisiin eväisiin. Ideaalitulanteessa hyvä ruokavalio ja terveelliset elintavat olisivat osa urheiluseuran toimintaperiaatteita. Hyvä syöminen tulee nostaa esiin jo liikuntaharrastuksen varhaisvaiheessa. Yksi tapa on esimerkiksi koota seuran internetsivuille houkuttelevaa ravitsemusmateriaalia. (Ilander 2010, 17.)

Perheellä on suuri vaikutus lapsen ruokailuun, mutta lapsen itsenäistyessä vaikutus pienenee. Liikuntaa harrastava nuori on yleensä kiinnostunut ruokavaliosta. Hän on herkkä erityisesti idoliensa, valmentajiensa ja vertaistensa vaikutuksille. Kasvua ja kehitystä tukeva ruokavalio ei ole juurikaan erilainen kuin aikuisen terveyttä edistävä ruokavalio. Makumieltymykset saatavat kuitenkin korostua enemmän, sillä lapsi ja nuori ei vielä tiedosta ruoan terveystaikutuksia siinä määrin kuin aikuinen. Lapsena ja nuorena omaksutut tottumukset ja asenteet kuitenkin kantavat myös aikuisuuteen, joten terveyttä edistäviä tapoja tulee opetella jo pienestä pitäen. Täydellisyyteen ei kuitenkaan tarvitse pyrkiä, sillä tällöin rajoituksista saattaa aiheutua enemmän haittaa kuin hyötyä. (Rinta 2015, 152.)

Nappulaliigan jalkapallojoukkueet toimivat pääasiassa vapaaehtoisten voimin. Usein valmentajat ovat lasten vanhempia. Heillä saattaa olla hyvinkin lajituntemus ja osaaminen jalkapallossa. Ravitsemusasioiden suhteen valmentajien tietämys ja kiinnostus sen sijaan oletettavasti vaihtelee hyvin paljon. Seuralla ei erikseen ole ravitsemusalan asiantuntijaa. Alakouluikäiset lapset ottavat yhä enemmän itse vastuuta syömisestään esimerkiksi iltapäivisin kotona ollessaan. Huoltajilla on vastuu terveellisten ja riittävien ruokien hankkimisesta, mutta lapsi tekee jo itse valintoja esimerkiksi välipalojen suhteen. Sekä aikuisten että lasten tulee tietää riittävän ja terveellisen ravitsemuksen perusteet, jotta on mahdollista harrastaa sekä jaksaa koulussa ja vapaa-ajalla.

Urheileville lapsille ei ole olemassa omia ravitsemussuosituksia, sillä tutkimustietoa aiheesta on hyvin vähän. Ravitsemuksen perusteet ovat kuitenkin kaikille samat. Urheilijalle riittävä syöminen on kuitenkin erityisen tärkeää, sillä urheilija kokee enemmän haittaa huonosta syömisestä kuin kotona aikaa viettävä lapsi. Suurin ero on urheilevan lapsen suurempi energian ja nesteiden tarve. (Ilander 2010, 14.)

Tässä opinnäytetyössä pyritään antamaan urheileville lapsille ja heidän huoltajilleen vinkkejä terveellisen ja riittävän ruokailun suhteen. Lisäksi pyritään antamaan sellaista ravitsemuskasvatusta, joka motivoi lapsia ja saa muutosta heidän käyttäytymisessään, jotta he jaksavat paremmin urheilla ja pysyvät vireänä.

Vaikka syömisessä on tiettyjä reunaehtoja, jotta se olisi terveellistä, tulee rentous silti muistaa säilyttää ruokailun suhteen. Ihmiset ovat alkujaan kohtuullisia syöjiä, mutta syöminen häiriintyy monestakin syystä. Elämä voi olla stressaavaa ja aina ei tule nukuttua riittävästi ja

syötyä säännöllisesti. Aikuisten valinnat vaikuttavat myös lapsiin. Ravitseminen on tietoa, taitoa ja sääntöjä, mutta myös jokaisen yksilöllisten tarpeiden kuuntelua. (Borg 2018, 23 ja 39.)

2.5 Turun Nappulaliiga Ry -seuran toiminta

Turun Nappulaliiga Ry on perustettu vuonna 1965. Seuran toiminnan tavoitteena on sytyttää liikuntakipinä positiivisella ilmapiirillä, yhteisellä tekemisellä, kannustamisella ja reilulla pelillä. Yhdessä joukkueena ollaan kavereita, opetellaan pelaamaan jalkapalloa ja noudattamaan joukkueen sääntöjä. Tavoitteena on olla lasten lähiliikuttaja: asuinalueilla on omat aluejoukkueet eri ikäisille lapsille. Nappulaliiga kuuluu jäsenenä Suomen palloliittoon ja noudattaa sen linjauksia. Palloliiton arvot, iloisuus, luotettavuus, menestys ja yhteisöllisyys, näkyvät myös Nappulaliigan toiminnassa. Tällä hetkellä Nappulaliiga panostaa erityisesti valmentajien osaamisen tukemiseen ja koulutukseen sekä kilpailutoiminnan kehittämiseen. (Turun Nappulaliiga Ry 2020a.)

Nappulaliiga järjestää pelitoimintaa kevät-, syys- ja talvisarjojen muodossa. Lisäksi joukkueet järjestävät turnauksia. Aluejoukkueissa saa pelata kaikki noin 6–12-vuotiaat lapset. Harrastejoukkueisiin siirrytään noin 12-vuotiaana. Edustusjoukkueet toimivat ikäluokittain ja niihin pääsevät edistyneimmät ja motivoituneimmat pelaajat. (Turun Nappulaliiga Ry 2020b.)

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä 2011 syntyneiden edustusjoukkueen kanssa. Pilotointiryhmänä toimii 2010 syntyneiden aluejoukkue. Toteutusta on mahdollista myöhemmin laajentaa useampiin joukkueisiin.

3 Ravitsemuksen merkitys urheilevan lapsen kasvulle ja kehitykselle

Kasvua ja kehittymistä tapahtuu vain, mikäli liikunta, lepo ja ravitseminen ovat tasapainossa keskenään. Liikuntamäärän lisääntyessä tulee vastaavasti kiinnittää enemmän huomiota myös palautumiseen eli riittävään ruokailuun ja lepoon. Oikein koostettu ja rytmitetty ravinto tukee kehittymistä ja palautumista urheilusuorituksista. Ilman näiden kolmen asian tasapainoa riski ylikuormitukselle, loukkaantumisille ja sairastelulle kasvaa. Nuorille urheilijoille tehdyt ravintoanalyysit ovat kuitenkin osoittaneet, että harva urheilija syö riittävän monipuolisesti. Usein liian vähäiseksi jää kasvisten, marjojen ja vihannesten syöminen. Ravitsemukseen tulee kiinnittää huomiota ennen kaikkea perusruokavalion monipuolistamisella. Vasta tämän jälkeen mahdollisesti ilmenevät puutokset voidaan korjata kohdennetusti ravintolisillä. (Hakkarainen 2015, 91–92.)

Ihmisen elimistö käyttää energiaravintoaineita energiantuotantoon liikkumisen tehon ja ravintoaineiden saatavuuden mukaan. Kun liikunnan teho kasvaa, elimistö käyttää enemmän hiilihydraatteja. Samanaikaisesti rasvan osuus energiantuotannossa vähenee. Kun suoritusteho on

liikunnassa noin 60 % alkaa hiilihydraattien osuus olla rasvoja suurempi. Proteiinien osuus energian tuotannossa on noin 5 % liikkumisen tehosta riippumatta. Myös harjoitusta ennen nautittu ruoka vaikuttaa siihen, mitä elimistö käyttää polttoaineena. Mikäli ennen harjoittelua on syöty runsaasti hiilihydraatteja, niitä käytetään myös energianlähteenä. Lisäksi syömällä hiilihydraattipitoista ruokaa, voidaan kasvattaa lihasten ja maksan glykogeenivarastoja eli varastoida energiaa hyödynnettäväksi liikunnassa. (Rinta 2015, 30–31.)

Energia- ja ravintoaineiden eli hiilihydraattien, proteiinien ja rasvan lisäksi elimistö tarvitsee energiantuotantoprosesseissa vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita ruoan sisältämiä hyödyllisiä yhdisteitä. Kaikkien näiden aineiden puute voi aiheuttaa ongelmia myös energia-aineenvaihdunnassa. Varsinaisesta puutoksesta on harvoin kyse, mutta aktiivisesti liikkuvalla henkilöllä voi tulla negatiivisia vaikutuksia suorituskykyyn myös, kun saanti on liian niukkaa. Urheilijan kannalta siis voi olla ihanteellista saada vielä enemmän terveyttä edistäviä ravintoaineita, kuin mikä terveyden kannalta on välttämätöntä. (Rinta 2015, 32.)

3.1 Energian tarve ja ruokavalinnat

Terve lapsi tarvitsee energiaa peruselintoimintojen ylläpitämiseen, ravinnon hyödyntämiseen, kasvuun ja liikkumiseen. Energiantarvetta voidaan arvioida Schofieldin kaavan avulla. Noin 10 - 18-vuotiaiden poikien perusaineenvaihdunta vuorokaudessa on arvioitavissa seuraavalla kaavalla: $0,068 \times \text{paino} + 0,574 \times \text{pituus} + 2,157$. Paino tulee olla kilogrammoina ja pituus metreinä. Siten esimerkiksi 34 kilogrammaa painavan ja 1,42 metriä pitkän lapsen perusaineenvaihduntaan kuluu vuorokaudessa $2,312 + 0,81508 + 2,157 = 5,28408$ megajoulea. (Aro ym. 2015, 570–571.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut suosituksen eri ikäisten lasten viitteelliseksi energian saanniksi. 10–13-vuotiailla pojilla energian saannin viitearvo on 9,8 MJ eli 2220 kilokaloria vuorokaudessa. 10 ikävuodesta 13 ikävuoteen lapsi saattaa kasvaa 20 senttimetriä ja painoa voi tulla lisää runsaasti. (kasvukayrat.fi 2020.) Energiantarve on siis hyvin yksilöllinen sen mukaan, minkä kokoinen lapsi on. Mitä pidempi ja painavampi lapsi on, sitä suurempi energiantarve on.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on yhdestä kahteen tuntia liikuntaa päivittäin. Tähän määrään sisältyy kaikenlainen liikkuminen arjessa. Urheileva lapsi, jonka ravitsemusta myös tässä opinnäytetyössä erityisesti tarkastellaan, harrastaa ohjatusti liikuntaa useamman kerran viikossa. Ruokasuositukset sopivat kaikille yleisohjeeksi, mutta erityisesti paljon liikkuvien on tärkeää syödä pääaterioilla lautasmallin mukaan. Lisäksi aterioiden tulee olla sopivasti liikunnan ja palautumisen kannalta rytmitettyjä. Myös välipalojen tulee olla sovitettu liikuntamäärän mukaan, sillä riittävä energiansaanti vaikuttaa urheilijan suorituskykyyn. Riittävää energiansaantia voi arvioida karkeasti sillä, että lapsen pituus ja paino kehittyvät

normaalisti, lapsi jaksaa harjoitella mielellään, vireystila on hyvä ja palautuminen onnistuu hyvin. (THL ja VRN 2019, 93.)

Urheilevalle nuorelle tärkeintä on riittävän tiheä ateriarytmi sekä riittävä energian ja suojaravintoaineiden saanti. Nämä vaikuttavat merkittävästi suorituskykyyn ja palautumiseen. Mitä enemmän urheilulaji vaatii lihastyötä, sitä enemmän tarvitaan hiilihydraatteja energian lähteeksi. Jotta saadaan sekä energiaa että vitamiineja ja kivennäisaineita, kannattaa suosia täysjyväviljoja. Täysjyväviljasta saa muun muassa rautaa ja magnesiumia. Proteiinia ei tarvitse erikseen lisätä, kun syö lautasmallin mukaan ja välipalat sisältävät esimerkiksi jogurttia, rahkaa tai kananmunaa. (Ruokavirasto 2018.)

On tärkeää osata tietoisesti valita enimmäkseen terveellisiä ruokia. Terveellisyys ei kuitenkaan tarvitse olla kaikkien valintojen pohja. Konkreettinen vatsan täytyminen on yksi kylläisyyteen vaikuttava tekijä, joten aterioilla tulee syödä riittävän suuri määrä ruokaa. Jotta energiamäärä ei kasva liian suureksi, on jokaisella aterialla hyvä olla mukana kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Proteiini antaa kylläistä oloa, joten jokaisella aterialla on hyvä olla myös jotakin proteiinin lähdettä. Hiilihydraatit voivat olla sekä nopeita että hitaita hiilihydraatteja, jotta ne tekevät kylläiseksi heti ja myös pidemmäksi aikaa. Ehdottomuus ei kuulu syömiseen. ”Kohtuus kaikessa” -sanonta pätee hyvin myös ruokailussa. (Borg 2018, 63–64.)

Vanhemmat asettavat rajoja syömiselle omilla valinnoillaan. Tärkeää olisi kuitenkin, ettei syömisestä tule peliä. Ruokaa ei tule tyrkyttää eikä liikaa rajoittaa. Lapsen tulee voida syödä tarjolla olevaa ruokaa ilman suurempia mietteitä ja spekulointia. Liiallinen rajoittaminen saattaa johtaa syömisongelmiin ja ylipainoon. Joskus aikuisen käyttäytymisen taustalla on hänen omat tiedostamattomat kokemuksensa. Kuitenkin käsky syödä esimerkiksi lautanen tyhjäksi vieraannuttaa lapsen kehonsa tuntemuksista. Esimerkiksi perustelu nälkää näkevästä lapsista on turha, sillä kyseisellä lautasella oleva ruoka ei vaikuta tilanteeseen millään tavalla. Lapset ovat yleisesti nirsoja ja syövät vain harvoja ruokia. Tiukka suhtautuminen ja tuputtaminen eivät paranna asiaa. Tärkeämpää on miettiä, mitä jännitteitä ruokailutilanteisiin liittyy. Onko lapsi esimerkiksi innostuneempi kokeilemaan uusia ruokia, jos saa itse käydä kaupassa valitsemassa. Uusien ruokien kokeilu ja siitä keskustelu voivat auttaa rennompien ruokailutilanteiden saavuttamisessa. (Borg 2018, 97–98.)

Kehittymisen hidastuminen tai taantuminen, ylikunto, sairastamiskierre, rasitusvammat sekä fyysinen tai psyykinen harjoitteluväsymys voivat kertoa energian ja ravintoaineiden liian vähäisestä saannista. Näiden merkkien ilmaantuessa tulee viimeistään kiinnittää huomiota pääaterioiden syömiseen. Syökö lapsi riittävän aamupalan, kouluruoan ja välipalan? Tämän jälkeen tulee tarkastella ennen ja jälkeen treenien tapahtuvan syömisriittävyttä. Myös esimerkiksi turnauspäivien aikaiseen ruokailuun on kiinnitettävä huomiota. Tällaisen päivän aikana voi olla jopa mahdotonta syödä lämmintä ateriaa. tällöin voidaan turvautua hyviin

välipaloihin ja urheiluvalmisteisiin. Hyvään syömiseen tulee kiinnittää huomiota jo edellisenä päivänä. Myös aamupalan merkitys korostuu. Syömisten suunnittelu kannattaa tehdä etukäteen ja myös riittävä nesteiden nauttiminen on muistettava. (Rinta 2015, 152–153.)

3.2 Ateriarytmi

Liikkuvan lapsen päivään kuuluvat vähintään aamupala, koululounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Tällöin verensokeri pysyy tasaisena, väsymys ei tule kesken päivän ja nälkä ja jano eivät häiritse harjoittelua tai palautumista. Kilpailu- ja turnauspäivien syöminen on hyvä miettiä etukäteen aikataulujen mukaan. Ruokien tulee olla helposti sulavia. (THL ja VRN 2019, 94.)

Ateriarytmi riippuu lajista ja harjoitusten määrästä. Yleisesti päivän aikana tulee syödä viidestä kahdeksaan kertaa ja aterioiden väli ei tule venyä yli neljään tuntiin. Mikäli harjoitus on intensiivinen, tulee välittömästi harjoituksen jälkeen syödä välipala, sillä seuraavaan kunnon ruokailuun saattaa olla liikaa aikaa. Myös ennen harjoittelua on syytä tehdä ”harjoitustankkaus”. Tasaisella syömisrytmillä imeytyminen on tehokasta ja ravintoaineiden pitoisuus veressä pysyy hyvänä. (Hakkarainen 2015, 91.)

Koululounas syödään tavallisesti noin kello 11–12. Ruokailulle on varattu vähintään 30 minuuttia ja sitä ennen tai sen jälkeen on 15 minuutin välitunti. Näillä pyritään sopeuttamaan ruoka-aika sopivasti niin, ettei aamupalasta ole liian lyhyt tai pitkä aika. Mikäli ruokarytmi ei ole säännöllinen, saatetaan helpotusta hakea lähikaupan tai -kioskin tai automaattien epäterveellisemmistä vaihtoehdoista. Koululounas kattaa noin yhden kolmasosan päivän energiantarpeesta. Koululounaan tulee olla ravitsemussuositusten mukainen, maukas ja houkutteleva. (VRN, OPH ja THL 2017, 32–34.)

Mikäli koulu jatkuu yli kolme tuntia lounaan jälkeen, tulee kouluissa järjestää mahdollisuus maksuttomaan ravitsevaan välipalaan. Mikäli ennen tai jälkeen koulun järjestetään kerhotoimintaa, tulee tarjota suositusten mukainen aamu- tai välipala. Tarjolla tulisi olla eri vaihtoehtoja, jotta lapset voivat itse oppia tekemään valintoja. Näiden aterioiden perustana tulee olla kasvikset, hedelmät ja marjat, kuitupitoiset vähäsuolaiset täysjyväpuurot, -leivät ja -leivonnaiset sekä rasvattomat tai vähärasvaiset maitovalmisteet. (VRN, OPH ja THL 2017, 39.)

Vaikkakin syömisessä on hyvä monestakin syystä säilyttää tietty rytmi, tulee kuitenkin pystyä kuuntelemaan kehon viestejä ja syömään intuitiivisesti eli vaistonvaraisesti. Suomalaisessa yhteiskunnassa on ollut jo vuosikausia vallalla erilaiset dieetit ja syömisen kontrollointi. Tätä on esiintynyt jo alle 10-vuotiailla lapsilla. Ihmiset tuntevat syyllisyyttä syömisistään ja ruokasuhteesta muodostuu kielteinen. Tämä lisää syömistilanteiden jännittyneisyyttä ja vaimentaa kehon nälkä- ja kylläisyysviestejä. Sen sijaan, että syöminen toisi jaksamista ja iloa, se tuokin monille väsymystä ja murheita. Kun syömistä yritetään hallita liikaa, kehon kyky säädellä

syömistä heikkenee. Lapsella on luontainen kyky kuunnella kehon viestejä; olemme luonnostaan intuitiivisia syöjiä. Monet kuitenkin menettävät taidon iän myötä. Tutkimusnäytön mukaan intuitiivinen syöminen olisi kuitenkin paras tapa syödä. Sen hyötyjä ovat esimerkiksi terveellisempi ruokavalio, ylipainon väheneminen, tasaisempi verensokeri, aktiivisempi elämäntapa, mielihyvä syömisestä sekä parempi itsetunto ja kehonkuva. (Borg 2018, 8–10.)

Joskus rasittava liikunta voi vaimentaa nälkäviestin. Urheilu suorituksen jälkeen tulee kuitenkin syödä tunnin sisällä kunnan ateria, jotta palautuminen lähtee käyntiin. Joskus urheilijan tulee siis syödä, vaikka ei nälkä juuri olisikaan. Joskus esimerkiksi kilpailutilanne voi viedä nälän. Sopiva syöminen ja juominen myös ennen urheilu suoritusta on tärkeä. Joka tapauksessa nälkä tulee jossain kohtaa. Kovan nälän syinä on usein väliin jätetty ateria, liian kevyt ateria, huono syöminen edellisenä päivänä tai huono syöminen pidemmän aikaa. Kova nälkä taas voi johtaa ahmimiseen tai huonoihin ruokavalintoihin. (Borg 2018, 19 ja 42–43.)

Käytännön vinkkejä kuntoilijan ja urheilijan riittäväksi energiansaamiseksi ovat esimerkiksi (Borg 2018, 19 ja 42–43):

- Jaa ateriat pienempiin ja useammin nautittaviin, mikäli kerralla on vaikea syödä riittävän paljon. Syödä voi viidestä kahdeksaan kertaa vuorokaudessa.
- Muista rento ja salliva asenne. Ruokavalio kapenee helposti liikaa, mikäli sääntöjä on liikaa. Öljyjen, viljatuotteiden ja maitovalmisteiden rajoittaminen ilman erityistä syytä kannattaa unohtaa, sillä nämä muodostavat suuren osan urheilijan energiansaannista. Ruokavaliossa ei kannata pyrkiä täydellisyyteen.
- Välipaloja kannattaa satunnaisesti napostella, kunhan se ei vie tilaa varsinaisilta pääaterioilta. Hyviä naposteltavia ovat pähkinät, viinirypäleet, hapankorput, rusinat, kuivatut marjat, tummasuklaa ja terveellisemmät välipalapatukat.

3.3 Lautasmalli

Urheilijakaan ei tarvitse superfoodeja, vaan tavallinen, ravitsevuksellisesti laadukas ruoka käy kaikille. Ravitsemuksen laadulla tarkoitetaan sitä, että ruoka sisältää välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita, kuituja, fytokeemikaaleja sekä laadukkaita amino- ja rasvahappoja. Ravintoainetiheys puolestaan tarkoittaa sitä, kuinka paljon ruoka sisältää hyödyllisiä ravintoaineita kilokaloria kohden. Termit ”tyhjät kalorit”, ”tyhjä energia” ja ”höttöhiilarit” kuvastavat ruokaa, jossa on matala ravintoainetiheys eli vähän hyödyllisiä ravintoaineita, mutta paljon kilokaloreita. Tällaisia ruokia ovat muun muassa paljon lisättyä sokeria tai puhdistettua viljaa sisältävät ruoat. (Iländer 2010, 41.)

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



Kuvio 1: Urheilijan lautasmalli

Kuviossa 1 esitellään urheilijan kohtuukuormitteisen päivän lautasmalli. Kevyen harjoituspäivän lautasmalli ei poikkea tavanomaisesti ravitsemussuosituksiin sisältyvästä lautasmallista. Tässä opinnäytetyössä keskitytään nimenomaan riittävään ravitsemukseen. Paljon urheilevan voi olla joskus tarpeen syödä kevyiden vihannesten sijaan hieman enemmän hiilihydraatteja, kuten tässä oheisessa lautasmallissa on kuvattu. (UKK-instituutti, Terve urheilija -ohjelma.)

Ruokavalion kokonaisuus on oleellista, ei yksittäiset tai satunnaiset ruokavalinnat. Kokonaisuudesta riippuu, heikentääkö vai edistääkö ruoka terveyttä. Ruokavalion tulisi myös olla tarkoituksen mukainen lajia ajatellen. Myös yksilölliset tekijät vaikuttavat ruokavalintoihin. Toiset tarvitsevat enemmän proteiinia, toiset taas hiilihydraatteja. Tärkeää on kiinnittää huomiota niihin ruokiin, joita syö viikoittain tai päivittäin. Ne vaikuttavat eniten ruokavalion laatuun. Ruoka voidaan jaotella neljään ryhmään perinteisen kolmeen tapahtuvan energiaravintoaineiden lisäksi. Nämä ryhmät ovat:

- Värikäs ryhmä, joka sisältää vihannekset, hedelmät ja marjat sekä täysmehut ja smoothiet.
- Hiilihydraattiryhmä, joka sisältää täysjyväviljatuotteet, perunan ja muut juurekset, palkokasvit ja tämän lisäksi värikkään ryhmän ruoat.
- Proteiiniiryhmä sisältää maitovalmisteet, kalat ja äyriäiset, lihan, kananmunat, pähkinät, mantelit ja siemenet sekä myös palkokasvit.
- Rasvaryhmä sisältää öljyt, pähkinät, siemenet, rasvaisen kalan, avokadon, margariinin ja voin sekä kananmunan keltuaisen.

Samat ruoat voivat siis sisältyä useampaan ryhmään. Myös esimerkiksi vilja sisältää proteiinia ja runsaasti hiilihydraatteja sisältävässä ruokavaliossa vilja voi ollakin merkittävä proteiinin lähde. (Ilander 2010, 43–44.)

Tämä jako huomioi perinteistä jakoa (hiilihydraatit, proteiinit, rasvat) paremmin mielestäni sen, että vaikka kasvikset kuuluvat hiilihydraattiryhmään, ne tulee kuitenkin huomioida erikseen niiden runsaiden muiden hyvien ominaisuuksien vuoksi. Jotkut kasvikset sisältävät myös paljon proteiinia tai rasvaa.

Täysipainoinen kouluateria sisältää lämpimän ruoan, jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai muna. Sen lisäksi tarjolla on kasvislisäke ja salaattinkastike tai öljy. Tarjolla on myös maitoa, maitojuomaa tai piimää sekä täysjyväleipää ja margariinia. Tarjolla olisi hyvä olla kaksi eri pääruokavaihtoehtoa, joista toinen olisi kasvisruokaa. Valinnanvapaus lisää osallistumista ruokailuun ja lisäksi kasvisruokavaihtoehto edistää kasvisruokien syömistä. Tämä on tärkeää sekä terveyden että ympäristön näkökulmasta. Mikäli joka päivä ei voi valita kasvisruokaa, tulisi järjestää erikseen kerran viikossa kasvisruokapäivä. (VRN, OPH ja THL 2017, 34–35.)

Urheilija kuluttaa energiaa enemmän kuin ei-urheileva henkilö. Siksi paljon liikkuvan lautasmalli poikkeaa hieman tavanomaisesta lautasmallista. Urheilijan lautasmallissa saadaan enemmän energiaa siten, että lautanen jaetaan kolmeen osaan: yksi osa proteiinia, toinen osa hiilihydraattia ja kolmas osa kasviksia. Pääaterioiden lisäksi välipalojen tulisi noudattaa tätä jakoa. Annoskokoa voi muuttaa energiantarpeen mukaan, mutta ravintoaineiden suhteiden tulisi pysyä samoina. (THL ja VRN 2019, 94.)

Kestävyysurheilijoilla, joihin myös jalkapalloilijat voidaan lukea, on runsas energiankulutus. Tällöin on vaarana, että mikäli syödään vain nälän ja kylläisyyden mukaan, energiansaanti jää liian niukaksi. Tästä syystä erityisesti urheilevan henkilön syöminen tulee olla suunnitelmallista. Suunnitelmallisuus ei kuitenkaan tarkoita ehdottomuutta, vaan syöminen rentouden tulee säilyä. Suunnitelmallisuus liittyykin enemmän fiksuihin ruokavalintoihin. Mikäli ongelmana on liian vähäinen energiansaanti, tulee sen lisäksi, että syödään laadukasta proteiinia ja hiilihydraattia huolehtia siitä, että saadaan energiaa helposti. Tämä tarkoittaa esimerkiksi öljyn lisäämistä ruokiin, sillä öljy sisältää tiiviissä muodossa energiaa. Rasvassa on yli kaksi kertaa enemmän energiaa kuin hiilihydraatissa ja proteiinissa. Hyvä energialisä voi siis olla esimerkiksi öljyn käyttäminen ruoanvalmistuksessa tai sen lisääminen salaattiin, smoothieen tai puuroon. Myös avokado, siemenet ja pähkinät sisältävät runsaasti rasvaa ja siten ovat hyvä energialisä. Urheilijan ruokavalioon mahtuvat myös sokeria sisältävät hillot, mehut, marjakeitot ja jogurtit sekä satunnaisesti karkit ja keksit. Kohtuusyöminen on parempi vaihtoehto kuin totaalikieltäytyminen. (Ilander 2010, 28–29.)

Myös urheilijan yksittäisten aterioiden tarkoituksenmukaisuus on huomioitava, vaikka kokonaisuus ratkaiseekin. Yksittäisellä aterialla voidaan vaikuttaa esimerkiksi harjoittelutehoon ja -vireeseen. Ruokavalinnoilla on vaikutusta myös palautumiseen. Esimerkiksi ruoan painopistettä on syytä siirtää hiilihydraatteihin ennen harjoitusta harjoittelun tehostamiseksi sekä myös harjoituksen jälkeen palautumisen tehostamiseksi. Rasva on hyvä energialisä, mutta rasva hidastaa ruoan sulamista ja lisää riskiä vatsavaivoihin. Tästä syystä rasvaa ei kannata syödä isoja määriä ennen harjoitusta. Yleisesti ennen harjoitusta tulisi syödä kevyemmin ja harjoituksen jälkeen enemmän. Esimerkiksi päivällisateria on ehkä syytä syödä vasta myöhemmin illalla harjoituksen jälkeen. Vireyttä ennen harjoitusta kannattaa siis edistää nauttimalla riittävästi hiilihydraattia ja nesteitä, sopivasti proteiinia, vain vähän rasvaa ja ei runsaasti lihaa tai kasviksia. Treenien tai pelin jälkeen tulisi syödä täysipainoinen ateria, joka kestävyysurheilijalla sisältää isosta lautasesta hiilihydraattia jopa kaksi kolmasosaa ja yhden kolmasosan proteiinia. Värikkään ryhmän ruoat lisätään ateriaan omalla lautasella. Rasvaa voi urheilun jälkeen olla reilummin. Juomaksi valitaan maitoa tai vettä. Tällainen ateria sopii myös hiilihydraattien tankkaukseen, joka tehdään raskasta urheilua edeltävinä päivinä. (Ilander 2010, 45–48.)

3.4 Ravintoaineet

Suomalaisten ravitsemuksessa on yleisesti muutamia kehitettäviä asioita. Sokerin, suolan, eläinrasvojen, kookos- ja palmurasvan ja punaisen lihan syömistä tulee vähentää. Parempia valintoja voi tehdä esimerkiksi vaihtamalla vaalea leipä täysjyväviljaan, voi öljyyn tai kasvi-margariiniin, rasvaiset maitotuotteet vähärasvaisiin, punainen liha siipikarjaan, eläinproteiini kasviproteiiniin ja jodioimaton suola jodioituun. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä, öljyä, pähkinöitä, manteleita ja siemeniä, kalaa ja hernekasveja tulisi syödä enemmän. (THL ja VRN 2019, 20.)

Ihmiskeho muodostaa varastohiilihydraattia eli glykogeenia syödyistä hiilihydraatista. Siksi hiilihydraatit ovat erityisen tärkeitä kestävyysurheilijoille. Myös vitamiinit ja kivennäisaineet vaikuttavat aerobiseen suorituskykyyn eli kestävyysurheilijan energiantuotantoon. Erityisen tärkeitä ovat B-ryhmän vitamiinit sekä rauta, fosfori ja magnesium. Pitkissä harjoituksissa myös rasvavarastot voivat vähetä, mutta ne saadaan täyttymään syömällä tavanomainen määrä rasvaa sisältävää ruokaa. Proteiinit ovat myös tärkeä ravinnon osa. Kun elimistö saa riittävästi energiaa ja proteiinia, lihakset voivat kasvaa. Proteiineja tarvitaan myös esimerkiksi vasta-ainetuotantoon eli riittävä proteiinien saanti tukee myös vastustuskykyä. (Rinta 2015, 19, 39 ja 56,)

3.4.1 Värikäs ryhmä

Värikkääseen ryhmään kuuluvat vihannekset, marjat ja hedelmät sekä näistä tehtävät smootit, soseet ja täysmehut. Näissä on hyvä ravintoainetiheys eli ne sisältävät runsaasti

suojaravintoaineita suhteessa sisältämäänsä energiaan. Kaikki ihmiset hyötyvät tämän ryhmän ruoka-aineista. Kasviksissa on paljon C-vitamiinia, foolihappoa, kaliumia ja kuituja. Lisäksi niistä saadaan fytokeemikaaleja, jotka voivat muun muassa vähentää matala-asteista tulehdusta. Myös kova urheilu voi aiheuttaa vastaavaa elimistössä. Kasvisten syöminen vähentää myös oksidatiivistressiä ja nopeuttaa siten palautumista. Mikäli kuitenkin urheilijan haasteena on riittämätön energiansaanti, ei vihannesten määrää kannata pitää liian suurena. Sen sijaan juurekset, hedelmät ja marjat sisältävät enemmän energiaa. Kuivatuissa hedelmissä ja marjoissa on vielä suurempi energiatiheys, sillä niissä ei ole nestettä. Kasviksista peruna, bataatti ja herne sisältävät eniten energiaa; kurkku ja salaatti taas hyvin vähän. Hedelmistä avokadossa on runsaan rasvan ansiosta paljon energiaa. Banaani sisältää paljon hiilihydraattia ja siksi paljon energiaa. Omena ja greippi sen sijaan sisältävät vähän energiaa. Marjoista eniten energiaa on tyrnissä ja herukoissa, karpalossa taas vähiten. (Ilander 2010, 61–62.)

Värikkään ryhmän ruokien syöminen on kiistatta terveellistä. Ne sisältävät vähän energiaa ja paljon kuituja, kivennäisaineita, vitamiineja ja fytokeemikaaleja. Näiden terveyshyötyjä ovat muun muassa pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, pienempi riski ylipainoon, tyypin 2 diabetekseen ja syöpiin sekä parempi luustoterveys. Terveysvaikutus näyttää perustuvan kaikkien näiden tekijöiden yhteisvaikutuksiin, josta syystä nämä aineet on parempi saada terveellisestä ravinnosta kuin ravintolisistä. Värikkään ryhmän ruokia tulee syödä puoli kiloa päivässä, mutta määrä saa olla myös suurempi. Hedelmiä ja marjoja tulisi olla noin puolet tästä määrästä ja juureksia ja vihanneksia loput. Näitä voi nauttia sekä tuoreena että kypsennettynä. Joidenkin ruokien C-vitamiini saattaa tuhoutua kuumennettaessa, mutta esimerkiksi porkkanan, vihreiden vihannesten ja tomaatin ominaisuudet ja hyödynnettävyys paranevat kuumentamisen tai soseuttamisen ansiosta. (Ilander 2010, 63–64.)

Sokerin lisääminen ruokiin voi olla terveydelle haitallista, mutta hedelmien ja marjojen sisältämä fruktoosi ei aiheuta elimistölle haittoja. Tuotantokasveja suojellaan erilaisilla kemikaaleilla, mutta Eviran mukaan kuluttajien altistuminen näille aineille on kuitenkin turvallisella tasolla. Esimerkiksi syöpätautien kannalta kasvisten syöminen on terveellistä, vaikka kemikaaleja saataisi sen myötä. Myös luomutuotannossa käytetään torjunta-aineita, mutta sallittuja aineita on vähemmän. Suomalaiset kasvikset kuuluvat EU:n puhtaimpien joukkoon, vaikka eivät olisi luomua. Eksoottisten maiden kasviksissa ja hedelmissä vierasainepitoisuudet ovat suurempia. Sekä suomalaiset että ulkomaiset kasvikset ja hedelmät kannattaa huuhtoa ennen käyttöä. (Ilander 2010, 67–68.)

Palkokasvit katsotaan kuuluviksi hiilihydraatti- ja proteiiniiniryhmään, mutta mielestäni ne kuuluvat myös värikkääseen ryhmään. Palkokasvikset eli herneet, pavut, kikherneet ja linssit sopivat korvaamaan niin lihaa kuin energialisäkkettä, mutta ne ovat myös värikkäitä ja sisältävät runsaasti myös suojaravintoaineita. Niiden proteiini on kasvikunnan parhaimmista ja hiilihydraatti hitaasti imeytyvää. Ne sisältävät myös kuitua, magnesiumia, kaliumia, sinkkiä, B-

vitamiineja ja fytokemikaaleja. Haittapuolena voi olla runsas kaasunmuodostus paksusuolella, joten käyttömäärä on räätälöitävä yksilöllisesti. (Ilander 2010, 68.)

Keskimäärin suomalaiset saavat vitamiineja riittävästi. Ravitsemussuosituksen mukaan syöminen takaa terveyden kannalta hyvän vitamiinien saannin. Hieman suosituksia runsaammasta saannista ei ole haittoja, mutta runsaammalla saannilla ei ole todettu terveyshyötyjä. Tyypillisesti suomalaisilla esiintyy puutteita D-vitamiinin ja folaatin saannissa. Tosin D-vitamiinin saanti on noussut viimeisten vuosien aikana maitotuotteiden ja levitteiden D-vitamiinoinnin ansiosta. Folaattia saadaan viljavalmisteista, kasviksista, hedelmistä, maitovalmisteista ja liharuoista. Yleisesti ruokaa syömällä ei voi saada liikaa vitamiineja ja kivennäisaineita. Tästä poikkeuksena on natrium, jota saadaan yli suositellun määrän liian suolaisesta ruoasta. Liiallisella natriumilla on negatiivisia vaikutuksia sydämeen ja verisuoniin ja se kasvattaa mahasyövän ja luuston haurastumisen ja 2 tyypin diabeteksen riskiä ja pahentaa astmaoireita. (Rinta 2015, 90–93, 99.)

Urheilijan kannalta keskeisintä vitamiineissa ja kivennäisaineissa on niiden sisältämien antioksidanttien vaikutus sekä niiden osallistuminen energia-aineenvaihduntaan, hapenkuljetukseen ja elektrolyyttitoimintaan. Elektrolyytteinä toimivat muun muassa natrium, kalium, kalsium, magnesium ja kloridi. Niillä on vaikutusta kehon nestetasapainoon. Antioksidanteina toimivat E- ja C-vitamiinit sekä flavonoidit. Ne suojaavat kehoa oksidatiiviseltä stressiltä, jota myös liikunta lisää. Antioksidantit myös korjaavat liikunnan lihaksissa aiheuttamia mikroaurioita. Energia-aineenvaihduntaan vaikuttavat erityisesti B-vitamiinit, rauta, fosfori ja magnesium. Rauta, folaatti ja B12-vitamiini vaikuttavat punasolutuotantoon ja hapenkuljetukseen. (Rinta 2015, 95–97.)

Vinkkejä lasten kasvisten syönnin lisäämiseksi (THL ja VRN 2019, 23.):

- Anna lapsen itse valita kaupasta kasviksia.
- Ota lapsi mukaan salaattien tekemiseen.
- Tarjoa kasviksia kiinnostavassa muodossa.
- Tutustukaa kasviksiin esimerkiksi väriteemojen muodossa.
- Sesonginmukaisia kasviksia tarjoamalla säästää rahaa ja saa vaihtelua ja makuelämyksiä.

3.4.2 Hiilihydraattiryhmä

Hiilihydraatit ovat pääasiallinen energianlähde. Niiden osuus tulisi olla noin 45–60 % energiasta (VRN 2014, 25). Lisättyä sokeria tulisi olla alle 10 energiaprosenttiyksikköä. Runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita ovat virvoitusjuomat ja mehut, makeiset, sokeroidut maitotuotteet sekä keksit. Runsaasti sokeria sisältävistä tuotteista saadaan paljon energiaa, mutta vähän suojaravintoaineita. Tällainen ravintoköyhä ja runsaskalorinen ruokavalio on yhteydessä

lihavuuteen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen, hammaskariekseen sekä joihinkin syöpiin. (VRN, OPH ja THL 2017, 60.)

Liikkuja tarvitsee hiilihydraatteja energian tuotantoon ja liikuntasuorituksesta palautumiseen. Hiilihydraateista osa on myös kuituja eli imeytymätöntä hiilihydraattia. Usein hiilihydraattipitoisia ruokia valitaan väärin, sillä sokerien saanti on runsasta ja kuidun saanti liian vähäistä. Laadukkaissa hiilihydraateissa tulee olla paljon kuitua ja vitamiineja sekä kivennäisaineita. Kuidut vaikuttavat suoliston hyvinvointiin ja lisäävät kylläisyyden tunnetta. Kuidut saattavat aiheuttaa kuitenkin vatsavaivoja. (Rinta 2015, 64–66.)

Kasvikset, marjat ja hedelmät tulisi olla ruokavalion perusta. Niitä tulisi syödä joka aterialla, jotta niitä tulisi tarvittava määrä eli noin 5–6 kourallista päivässä. Aikuisen syö aikuisen kourallisen verran ja lapsi oman kourallisensa verran. Lapsen kasvaessa annos kasvaa. Kun ruokavalio on kasvispainotteinen, ihminen pysyy hoikempana ja veren rasva-arvot ja verenpaine sopivalla tasolla. Tämä ennaltaehkäisee tyypin 2 diabetesta ja sydän- ja verisuonitauteja. (THL ja VRN 2019, 21.)

Keitetty peruna on hyvä arkiruoka. Yksi keskikokoinen peruna sisältää energiaa 45 kilokaloria. Se on 84-prosenttisesti imeytyvää hiilihydraattia ja 3-prosenttisesti kuitua. Se sisältää esimerkiksi folaattia, karotenoideja ja C-vitamiinia sekä kaliumia ja magnesiumia. (THL 2020a.)

Viljavalmisteita tulee syödä henkilön koosta riippuen noin neljästä yhdeksään annosta päivässä. Yksi annos on esimerkiksi desilitra keitettyä pastaa, riisiä tai puuroa tai yksi leipäviipale. Täysjyvävilja sisältää paljon kuituja ja lisäksi muun muassa E-vitamiinia, B-vitamiineja, magnesiumia, rautaa ja sinkkiä. Se on myös proteiininlähde. Kuitu edistää suolentoimintaa ehkäisemällä ummetusta, parantaa veren rasva-arvoja ja pitää kylläisenä. Verensokeri ei nouse yhtä voimakkaasti kuitupitoisen aterian jälkeen. Kuitu voi suojata tyypin 2 diabetekselta, sepelvaltimotaudilta ja paksusuolisyövältä. (THL ja VRN 2019, 23.)

3.4.3 Proteiiniiryhmä

Proteiini on tärkeä ravintoaine liikkujalle, sillä se ylläpitää lihasmassaa ja lihaksen toimintaa, stimuloi proteiinisynteesiä ja vaikuttaa vastustuskykyyn. Myös esimerkiksi sairastamisen ja loukkaantumisten aikana proteiinit ovat erityisen tärkeitä. Tärkeintä proteiinien saamisessa on, että proteiini on laadukasta ja sitä syödään päivän mittaan säännöllisesti. Yleensä proteiinin saanti on riittävällä tasolla. Usein sen määrää jopa korostetaan liikaa tai esimerkiksi hiilihydraattien kustannuksella. (Rinta 2015, 81–82.)

Proteiinin tulee täyttää 10–20 prosenttia energiantarpeesta. (VRN 2014, 25.) Maito, liha, kala, kananmuna ja palkokasvit ovat hyviä proteiininlähteitä. Kouluikäisen lapsen tulee nauttia nestemäisiä maitotuotteita noin 5–6 desilitraa ja pari juustoviipaletta päivittäin. Tämä

turvaa riittävän kalsiumin ja jodin saannin. Maitotuotteissa on myös B-vitamiineja ja sinkkiä. Maitotuotteisiin on usein myös lisätty D-vitamiinia. Maidon rasva on pääosin kovaa rasvaa, joten on hyvä suosia vähärasvaisia tai rasvattomia valmisteita. Maitotuotteiden tulisi sisältää enintään 1 % rasvaa ja juuston enintään 17 %. Myös lisätyn sokerin määrään on syytä kiinnittää huomiota. (THL ja VRN 2019, 24.)

Eläinkunnan proteiinit imeytyvät paremmin kuin kasvikunnan proteiinit ja niiden aminohappokoostumus on ihmiselle hyödyllisempi. Kasvikunnan proteiineista herne, kvinoa ja soija ovat lähes eläinkunnan proteiinien veroisia. (Rinta 2015, 85–87). Lihatuotteissa tulee kiinnittää huomiota rasvapitoisuuteen. Kalan rasva on terveydelle edullisin; siipikarjan rasvanlaatu on parempi kuin naudan ja lampaan. Kalaa ja siipikarjaa tulisi syödä kahdesta kolmeen kertaan viikossa, punaista lihaa harvemmin. Yksi desilitra keitettyjä palkokasveja vastaa yhtä aikuisen proteiiniannosta. Kananmuna on hyvä proteiinin lähde, mutta sen keltuainen sisältää runsaasti kolesterolia. Suomalaisten perimä aiheuttaa monille tehokkaamman ravinnon kolesterolin imeytymisen, joten käyttö on syytä rajoittaa pariin kananmunaan viikossa, etenkin jos suvussa on korkeaa kolesterolia. (THL ja VRN 2019, 25.)

3.4.4 Rasvaryhmä

Rasvaa tarvitaan energiantuotannon lisäksi solujen rakennusaineeksi. Rasvasta saadaan välttämättömiä rasvahappoja sekä A-, D- ja E-vitamiinia. Rasvoja on sekä kovia eli tyydyttyneitä että pehmeitä eli tyydyttymättömiä. Kovaa rasvaa saadaan eläinperäisistä liha- ja maitotuotteista. Pehmeää rasvaa puolestaan on kasviöljyissä, kalassa, pähkinöissä, manteleissa ja siemenissä. Kaksi kolmasosaa ruokavalion rasvoista tulee olla pehmeitä. (Neuvokasperhe 2020.)

Rasvojen laskennallinen saantisuositus on 25–40 prosenttia energiasta. Rasvojen laatu on tärkeä. (VRN 2014, 25.) Aikuisten ja kouluikäisten lasten tulee syödä päivittäin kasviöljyä kahdesta kolmeen ruokalusikallista tai kasvimargariinia kuudesta kahdeksaan teelusikallista. Leivän päälle laitettavan rasvan tulee olla vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvimargariini. Pähkinät, mantelit ja siemenet sekä avokado ovat hyviä rasvanlähteitä. Korkean energiapitoisuuden vuoksi määrä on syytä rajata noin 30 grammaan päivässä. Jotkin siemenet sisältävät myös raskasmetalleja, joten niiden käyttö on hyvä rajata yhteen ruokalusikalliseen päivässä. Pähkinöiden ja siementen lajeja kannattaa vaihdella. Hyviä rasvoja voi helposti lisätä käyttämällä öljyä tai öljypohjaista kastiketta salaatin päälle. Linolihappo ja alfa-linoleenihappo ovat välttämättömiä rasvahappoja, joita tulee saada ruoasta. Rypsiöljy on erityisen hyvä näiden rasvahappojen lähde. Esimerkiksi oliiviöljyissä näitä rasvahappoja on vähemmän. Keksit, murot ja sipsit sen sijaan sisältävät paljon tyydyttyneitä rasvahappoja ja niitä ei tulisi syödä päivittäin. (THL ja VRN 2019, 27–28.)

Rasvojen lisääminen voi olla urheilijalle tarpeen, mikäli tarvitaan lisää energiaa. Tähän tarkoitukseen on hyvä käyttää kylmäpuristettuja öljyjä, pähkinöitä ja siemeniä. Näillä on

tulehdusta hillitsevä vaikutus. Öljyistä sekä rypsi- että oliiviöljy ovat hyviä rasvanlähteitä. Niiden ominaisuudet täydentävät toisiaan. Rypsiöljy sisältää enemmän omega-3-rasvahappoja ja oliiviöljy taas antioksidantteja. Ekstra neitsytoliiviöljy vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä, tyypin 2 diabeteksen riskiä ja parantaa muistia ja oppimista. Rypsiöljy vaikuttaa suotuisasti veren kolesterolipitoisuuteen. Rypsiöljy sisältää alfaoliinihappoa (ALA), joka kuuluu omega-3-rasvahappoihin. Se muuttuu elimistössä toiseksi omega-3-rasvahapoksi, EPA:ksi. Tätä saadaan myös rasvaisesta kalasta. Margariinin tulisi myös olla laadukkaista kasviöljyistä valmistettu ja sisältää vähintään 60–70 % rasvaa. (Ilander 2010, 71–74.)

Pähkinät ja siemenet ovat hyviä rasvanlähteitä ja edistävät terveyttä. Ne sisältävät myös proteiinia, kuitua, magnesiumia, E-vitamiinia ja fytokeemikaaleja. Niihin tutkimuksissa yhdistettyjä terveysvaikutuksia ovat matalampi verenpaine, pienempi sepelvaltimotaudin riski, pienempi riski sairastua tyypin 2 diabetekseen, vähemmän vatsaontelon rasvaa ja matalampi verensokeri. Pähkinöitä ja siemeniä kannattaa syödä monipuolisesti. Kuitenkin esimerkiksi pellavansiemeniin kertyy maaperästä kadmiumia, joten niiden käyttö on syytä rajoittaa enintään kahteen ruokalusikalliseen päivässä. Myös avokado on hyvä rasvanlähde ja se lisää kylläisyyden tunnetta.

Koska kaikkia pakkausselosteita ei pysty kaupassa hankintoja tehdessään lukemaan, on kehitetty erilaisia kuluttajia helpottavia järjestelmiä. Sydänmerkki-tuotteita valitsemalla löytää tuotteista ne, jotka ovat rasvan, sokerin, suolan ja kuidun kannalta tuoteryhmässään suositeltavia valintoja. Sydänmerkillä varustettuja tuotteita löytyy jo yli 1500. (Sydänmerkki 2020.)

3.5 Juomat

Nesteitä tulisi nauttia litrasta puoleentoista päivittäin. Janojuomaksi paras on vesi. Ruokajuomana tulisi nauttia vähärasvaista maitoa tai piimää tai vettä. Kahvissa, teessä, kolajuomissa, kaakaossa ja energiajuomissa voi olla runsaasti kofeiinia. Alle 15-vuotiaille ei suositella runsasta kofeiinin saantia. Turvallinen annos on 3 mg/painokilo/vuorokausi. Esimerkiksi 34 kiloa painavalle lapselle enimmäissaantisuositus olisi siis noin 100 milligrammaa vuorokaudessa. Tämä tarkoittaa noin yhtä kupillista suodatinkahvia, kahta tölkillistä kolajuomaa tai yhtä pientä energiajuomatölkillistä. (THL ja VRN 2019, 28–29.)

Lapsi tarvitsee nesteitä ruoan lisäksi 1-1,5 litraa eli 5-8 lasillista päivässä. Maitoa ja hapanmaitotuotteita tulee nauttia noin kuusi desilitraa päivässä. Niiden tulisi sisältää rasvaa alle yhden prosentin. Päivittäin voi juoda myös lasillisen täysmehua. Muu kuin vesi tulisi aina juoda ruokailun yhteydessä. Alle 15-vuotiaille ei suositella kofeiinipitoisia juomia. Kofeiini voi aiheuttaa sydämentykytystä, vapinaa ja keskittymisvaikeuksia. (THL ja VRN 2019, 28–29.)

Urheilua ajatellen maito on hyvä juoma, sillä se on myös hyvä proteiinin lähde. Suurin osa proteiinista on kaseiinia ja pieni osa heraproteiinia. Molemmissa on paljon välttämättömiä

aminohappoja. Maidosta saadaan myös paljon D-vitamiinia, kalsiumia, kaliumia, magnesiumia ja fosforia. Maito edistää luustoterveyttä ja alentaa verenpainetta. Lisäksi suolistossa syntyy maidon pilkkoutuessa terveyttä edistäviä yhdisteitä. Maitovalmisteita kannattaa käyttää pitkään päivää, sillä ne tukevat kehitystä ja palautumista. Kaseiini on hitaasti imeytyvä proteiini, joten veren aminohappopitoisuus pysyy suurempana ja edistää lihaskehitystä. Maitovalmisteiden käyttö lapsena ja nuorena johtaa parempaan luustoterveyteen aikuisena. Rasvan poistaminen maitotuotteista ei tuhoa niiden muita ominaisuuksia. Nykytiedon mukaan maidon terveysvaikutukset eivät piile rasvassa, vaan muissa ominaisuuksissa. Urheilijalle voi olla runsaamman energiatarpeen vuoksi välillä tarpeen saada enemmän rasvaa. Maidon rasva voi kuitenkin lisätä kehon tulehdusta ja siten mahdollisesti lisätä sairastumisriskiä. (Iländer 2010, 69–71.)

Satunnaisesti voi juoda myös mehuja ja virvoitusjuomia sekä sokeroituja ja rasvaisia maitojuomia, kuten kaakaota. Näitä kannattaa nauttia vain harvoin, sillä ne sisältävät energiaa, sokeria, happoja, kofeiinia ja rasvaa. Pieni määrä ei ole haitaksi, mutta juomia tulee helposti nautittua paljon ja ne eivät tuota kylläisyyttä, kuten ruoka. Sokeri ja hapot aiheuttavat myös hampaiden reikiintymistä. Hiilihappo ei ole haitallista hampaille, mutta esimerkiksi sitruunahappo on erityisen haitallista. Täysmehua tai nektaria voi juoda kaksi desilitraa päivässä, mutta sillä ei voi korvata hedelmän syömistä. Virvoitusjuomissa on sokeria, happoja ja kofeiinia eikä lainkaan tarpeellisia ravintoaineita. (Aro 2015.)

Sokeroimattomat kevytjuomat ovat suositeltavampia kuin sokeria sisältävät, mutta niidenkin hapot vaurioittavat hampaita. Lisäaineita niistä ei saa sen enempää kuin sokeroidustaakaan juomista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta.) Keinomakeutusaineista sakariini, sykламаatti, asesulfaami K ja steviaglykosidit ovat täysin energiattomia. Myös aspartaami on käytännössä energiaton. Sakariini, sykламаatti ja asesulfaami K eivät hajoa elimistössä. Pieninä määrinä ne eivät aiheuta haittaa, mutta sakariinin ja sykламаatin on todettu eläinkokeissa mahdollisesti suurentavan virtsarakon syövän riskiä. Aspartaami hajoaa elimistössä aminohapoiksi ja se on hyvin tutkittu ja todettu turvalliseksi. (Aro 2015.) 50-kiloinen lapsi saisi juoda yli kolme litraa aspartaamilla makeutettua virvoitusjuomaa päivässä ilman, että suositeltu enimmäispäiväannos täyttyy. Esimerkiksi aspartaamin hajoamistuotetta, fenyylialaniinia, saa päivittäin aspartaamista noin 5 % ja maidosta ja muusta proteiinista 95 %. (Laatikainen 2013.) Sokerialkoholeissa on saman verran energiaa kuin sokerissa, mutta niiden epätäydellinen imeytyminen vähentää niistä saatua energiamäärää (Aro 2015).

Liikunta ja esimerkiksi kuuma sää lisäävät nesteen tarvetta. Liikkuminen lisää nesteen haihtumista noin puolesta litrasta litraan tunnissa. Suositeltavinta on juoda päivän aikana. Mikäli liikuntasuoritus kestää yli tunnin, tulee sen aikana juoda kahdesta viiteen desilitraan tunnissa. Suositeltavin juoma on vesi myös urheilun aikana. Lasten liikunta ei yleensä ole niin rasittavaa, että pitäisi juoda esimerkiksi urheilujuomaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta.)

3.6 Riittävän ravitsemuksen arviointi

Suomessa ei ole tehty tutkimusta erityisesti lasten ravitsemuksesta, mutta aikuisten ravitsemusta on seurattu jo lähes 40 vuoden ajan FinRavinto-tutkimuksen avulla. Tutkimuksesta saadaan uutta tietoa kansansairauksien riskitekijöistä ja niiden yhteyksistä ravintoon. Viimeisin FinRavinto-tutkimus on tehty vuonna 2017. Otoksen koko oli 3099 henkilöä ja tutkimus suoritettiin tekemällä kaksi 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelua, joista toinen kasvokkain ja toinen puhelimitse. FinRavinto-tutkimuksessa ateriointia arvioidaan ruokailukertojen ja ateriarhythmin sekä energiansaannin näkökulmista. Tutkimuksen mukaan ihmiset aterioivat keskimäärin seitsemän, työpäivinä jopa kahdeksan, kertaa vuorokaudessa. Lähes kaikki tutkittavat söivät tutkimusajankohtana aamupalan ja iltapalan. Myös lounas oli lähes yhtä suosittu. Päivällisen söi 85 % tutkituista ainakin toisena tutkimuspäivänä. 60 % päivän energiasta tuli aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä. Energiansaanti päivän mittaan keskittyi lounasaikaan, jolloin saatiin lähes neljännes päivän energiamäärästä. Työikäiset syövät lounaan eväinä, työpaikkaruokaloissa tai muissa ravintoloissa. Päivällisen aika vaihtelee henkilöittäin, joten sen ajankohta ei ollut niin selkeästi nähtävissä energiansaannissa. Kuitenkin kello 17 erottui energiansaannissa hieman korkeampana huippuna. (THL FinRavinto 2018, 18, 40–46.)

Lisäksi FinRavinto-tutkimus tutkii elintarvikkeiden ja raaka-aineiden kulutusta sekä ravintoaineiden saantia. Tutkituista henkilöistä yli 90 % söi ainakin jompanakumpana tutkimuspäivänä kasviksia. Ruisleipää söi miehistä 80 % ja naisista noin 70 %. Noin 40 % söi kala- tai äyriäisruokia. Lähes kaikki käyttivät maitotuotteita, eniten vähärasvaista maitojuomaa, kypsytettyä juustoa, jogurttia ja rahkaa. Nuoremmat henkilöt söivät vanhempia vähemmän hedelmiä ja marjoja sellaisenaan ja enemmän makeisia ja naposteltavia ruokia. Sokeria sellaisenaan käytettiin nuorempien keskuudessa kuitenkin vähemmän. Kasvisten, hedelmien ja marjojen puolen kilon käyttösuositukseen pääsi naisista noin viidennes ja miehistä vain 14 %. (THL FinRavinto 2018, 50–55.)

Ajateltaessa tämän opinnäytetyön kohderyhmää, voidaan ajatella heidän vanhempiansa useimmiten kuuluvan ryhmään 18-44-vuotiaat, jotka FinRavinto-tutkimuksessa edustavat nuorinta ikäluokkaa. Positiivista tämän ikäisten elintarvikkeiden kulutuksessa on palkokasvien, pähkinöiden ja kasviöljyjen, kanaruokien, jogurttien ja rahkojen muita ikäryhmiä suurempi käyttö. Negatiivisina piirteinä voidaan kuitenkin nähdä pienempi hedelmien ja marjojen sekä viljavalmisteiden käyttö verrattuna vanhempiin ikäryhmiin. (THL FinRavinto 2018, 56–57.)

Energia- ja ravintoaineista tyydyttymättömiä rasvahappoja saadaan suosituksiin nähden sopivasti, tyydyttyneitä rasvahappoja sen sijaan 95 % väestöstä saa liikaa. Myös proteiinin saanti on jonkin verran yli suositusten. Sen sijaan hiilihydraatteja ja kuitua saadaan yleisesti liian vähän. Noin 20 % saa ruoasta liian vähän D-vitamiinia, folaattia, tiamiinia ja miehistä saman verran saa lisäksi liian vähän A- ja C-vitamiinia. Lähes jokainen saa ruokavaliosta liikaa suolaa.

Naisten ruokavalio on lähempänä suosituksia kuin miesten. Henkilön koulutusasteella on vaikutusta ruokavalion rasvan laatuun ja hiilihydraattien määrään sekä lihasta, maidosta ja kasvikkunnan tuotteista saatavaan vitamiinimäärään. (THL FinRavinto 2018, 59.)

Terveydenhoitajan tehtäviin neuvoloissa ja kouluissa kuuluu koko perheen terveystottumusten arviointi. Tähän kuuluu esimerkiksi päihteistä, liikunnasta ja ravitsemuksesta keskusteleminen. Vanhempien tiedot näistä asioista vaikuttavat olennaisesti lasten terveystottumusten muotoutumiseen. Ruokatottumusten arvioinnilla ja neuvonnalla tuetaan terveellisiä elintapoja, edistetään terveyttä ja ennaltaehkäistään sairauksia. Terveystarkastusten yhteydessä korostetaan monipuolista ja säännöllistä ruokailua, kasvisten, hedelmien, marjojen, täysjyväviljan ja pehmeiden rasvojen päivittäistä käyttöä sekä suolan ja sokerin vähäistä käyttöä. (Wikström ym. 2017, 151–153.)

Terveydenhoitajan tulee kiinnittää huomiota erityisesti kullekin ikäryhmälle ajankohtaisiin asioihin. Terveydenhoitajan apuvälineenä ravitsemusohjauksessa voidaan käyttää esimerkiksi Neuvokas perhe -menetelmää. Kouluikäisten lasten ravitsemuksen arvioinnissa keskeisiä asioita ovat D-vitamiinin riittävä saanti, perheen yhteiset ateriat, kouluruoan syöminen, leivällä käytetyn rasvan laatu, maidon/piimän käyttö ja laatu, kasvisten ja hedelmien käyttö, runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden, kuten makeisten, vanukkaiden ja mehujen käyttö, runsaasti suolaa sisältävien elintarvikkeiden, kuten sipsien käyttö sekä tavanomaisesti käytetty janojuoma. (Wikström ym. 2017, 151–153.)

D-vitamiinin osalta pidetään riittävänä saantina, kun D-vitamiinilisää otetaan 7,5 mikrogrammaa ja tämän lisäksi voidaan tavanomaisessa ruokavaliossa nauttia d-vitamiinoituja valmisteita ilman liikasaannin riskiä. Kuitenkin voimakkaasti D-vitamiinoitujen tuotteiden (yli 2 mikrogrammaa/100 ml) säännöllinen runsas käyttö voi johtaa liian suuren D-vitamiinin saantiin. (Wikström ym. 2017, 154–155.) Muita ravintolisiä urheiluvakaan nuori ei tarvitse, ellei hänellä ole puutostilaa, sairautta tai erityisruokavaliota. (Ojala ja Mehtänen 2020.)

Ateriarytmi ja perheen yhteinen ruokailu on yksi arvioitavista asioista. Monipuoliset ja säännölliset ateriat, aamupala, lounas ja päivällinen ovat terveellisen ruokavalion perusta. Lounaan osuuden tulisi olla kolmasosa koko päivän aterioista. Tämä syödään useimmiten koulussa ja sen vaikutus terveyteen on kiistaton. Siksi koululounaan tärkeyttä on syytä käsitellä sekä kotona että koulussa. Koululounas toimii myös esimerkkinä terveellisistä ruokavalinnoista. Päivällinen olisi tärkeää syödä yhdessä perheenä. Välipaloina tulisi suosia täysjyväviljaa, juureksia ja kasviksia. (Wikström ym. 2017, 154–155.)

Yleisesti voidaan arvioida, että lapsen syöminen ja energiansaanti on riittävää, kun hän menee mielellään harjoittelemaan ja jaksaa harjoitella tehokkaasti, palautuu harjoituksista hyvin niiden välissä ja vireystila pysyy hyvänä. Myös normaali pituuden ja painon kehitys kertovat hyvästä ravitsemustilasta. (Ojala ja Mehtänen 2020.)

4 Alakouluikäisen oppiminen

Alakouluikäisen lapsen oppimista käsitellään tässä sen kannalta, miten ravitsemuskasvatusta tulee tarjota tälle ikäryhmälle. Tässä kappaleessa pohditaan myös, minkälaisia ravitsemuskasvatuksen menetelmiä on olemassa. Huomiota kiinnitetään myös siihen, miten erilaiset ruokailutilanteet, kuten perheen ruokailu ja kouluruokailu, vaikuttavat lapsen oppimiseen. Oppimismenetelmistä paneudutaan erityisesti toiminnalliseen oppimiseen.

4.1 Ravitsemuskasvatus

Terveyden edistäminen on yksilöön, väestöön, yhteisöön ja elinympäristöön suunnattua toimintaa. Sen tavoitteena on muun muassa terveyden taustatekijöihin, kuten ravitsemukseen vaikuttaminen. Terveyden edistämisen tarkoituksena on tukea ihmisen omia voimavaroja ja tukea suotuisten valintojen tekemistä. Terveydenhoitaja on keskeinen toimija ehkäisevien terveystalveluiden toteuttamisessa ja terveydenhoitajalla on suuri rooli yksilön ja perheen terveyden edistämässä. (Pelkonen 2013, 279.)

Ravitsemuskasvatus on yksilöiden ja ryhmien ruokaan liittyvien asenteiden, arvojen, tietojen, taitojen ja tapojen kehittämistä terveyttä edistävään suuntaan. Voidaan käyttää myös termiä ruokakasvatus, mikäli terveyden edistämisen lisäksi huomioon otetaan esimerkiksi ruokakulttuurit ja kestävä kehityksen periaatteet. (Talvia ja Anglé 2018, 260.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään terveyden edistämiseen, joten termi ravitsemuskasvatus sopii tähän tarkoitukseen paremmin.

Ravitsemuskasvatuksen taustalla on tieto hyvinvointioppimisesta. Se on elinikäinen prosessi. Perheen ruokakulttuuri muodostuu kuitenkin usein silloin, kun lapset ovat pieniä. Lapset vaativat huolenpitoa ja tämä vaatii ravitsemuksen osalta esimerkiksi vanhempien tietämystä eri ikäisten lasten syömiseen liittyvistä tavoitteista. Ruokailuun liittyy ja vaikuttaa vahvasti arjen rytmit ja ajankäyttö. Ruokailuun liittyy myös paljon muuta kuin ravitsemustarpeiden tyydyttämistä; ruokailu on osa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (THL ja VRN 2019, 12–13.)

Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen lisäksi ruokavalintoihin vaikuttaa myös se, miten tärkeänä perhe pitää ruokailua. Positiiviset ruokailukokemukset, osallisuus ja ruokailo luovat suotuisaa pohjaa ruokatottumuksille. Lapsi tarvitsee rohkaisua ja pienissäkin edistysaskelissa positiivista palautetta. Lapsilähtöisyys tulee näkyä siinä, että vanhemmat tietävät lapsen ikätason ravitsemustavoitteet ja toimii roolimallina. Lapsi otetaan mukaan aterianvalmisteluun, ollaan yhdessä ja läsnä saman pöydän ääressä, ruokailutilanteissa ei palkita eikä rankaista. Aikuinen kuitenkin asettaa rajat lapsen toiminnalle. Aikuisen on tärkeää kokea itsensä pystyvänä ja osaavana lapsensa ruokkijana. Terveydenhoitajan tulee tukea vanhempia tässä tehtävässä. (THL ja VRN 2019, 12–13.)

Peruskoulu-aika on otollista aikaa ravitsemuskasvatukselle. Fyysinen ja psyykinen kasvu ovat tänä aikana huomattavia: lapsi kasvaa nuoreksi aikuiseksi. Hän tulee tietoiseksi toimijaksi myös ravitsemusasioissa. Näitä taitoja voi opetella ja niissä voi kehittyä. Erityisesti ikäryhmän kanssa aikuisen ohjauksessa tapahtuva vuorovaikutuksellinen oppiminen on tärkeää. Uudessa opetussuunnitelmassa valtakunnallisiin tavoitteisiin kuuluu itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen osaamisalue, joka painottaa hyvinvointia ja kestävästä elämäntavan mukaisten valintojen tekemistä ja toimintatapojen luomista. (VRN, OPH ja THL 2017, 13–15.)

Sapere-menetelmä on Ranskassa 9–12-vuotiaille koululaisille kehitetty ravitsemuskasvatusmenetelmä. Sapere on latinaa ja tarkoittaa maistua, tuntea makua, tietää ja ymmärtää. Tämän menetelmän taustalla onkin humanistinen kokemuksellinen oppimiskäsitys, joka painottaa kokeilemistä ja tutkivaa oppimista. Menetelmä painottaa ruoan tutkimista kaikilla aisteilla ja ruokailon ja oivallusten kautta. Lapsia tulisi tukea omaan ilmaisuun ja oivalluksia ei tule nähdä väärinä tai oikeina. Uteliaisuuteen ja rohkeuteen tulee kannustaa. Menetelmää käytetään paljon varhaiskasvatuksessa, mutta alun perin se on kehitetty juuri tämänkin opinnäytetyön kohderyhmän ikäisille lapsille. (Neuvokas perhe -ammattilaiset 2020.)

Kouluruokailu on osa koulussa tapahtuvaa ruokakasvatusta. Lisäksi ruokakasvatusta annetaan eri oppiaineiden puitteissa sekä kouluterveydenhuollossa. Tavoitteena on erityisesti kehittää lasten jokapäiväistä ruokaosaamista ja ruokatajua. Ruokataju tarkoittaa omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista. Se auttaa hahmottamaan ruokavalintojen moninaisuutta, ruokajärjestelmän kokonaisuutta ja ruoan sosiaalista, kulttuurista ja arkista ulottuvuutta. Ruokataju korostaa, ettei ole vain yhtä oikeaa tapaa syödä terveyttä edistävästi. (VRN, OPH ja THL 2017, 13.) Tällaisen ruokatajun syntyminen voi olla lapselle mielekästä, kun hän oivaltaa, ettei tarvitse syödä tietyn kaavan mukaan, vaan aina on vapaus valita; kunhan tietyt reunaehdot täyttyvät. Esimerkiksi riittävät vitamiinit tai kuidut voi saada monesta eri lähteestä. Sen sijaan tulee kuitenkin ymmärtää, ettei terveellistä välipalaa voi korvata virvoitusjuomalla ja makeisilla.

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry on lukuvuonna 2019–2020 tehnyt yhteistyössä muutamien kaupunkien kanssa kokeilun, jonka tarkoituksena on saada kouluruoka maistumaan lapsille paremmin. Tämä Maistuva koulu -toiminta on edistänyt kokeilun mukaan sekä oppilaiden että opettajien kiinnostusta ruokakasvatusta kohtaan ja sillä on todettu positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Lisäksi koulun opettajat kokevat saaneensa lisää välineitä ruokakasvatukseen. (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry 2020.) Maistuva koulu -mallista on saatavilla ideoita ja materiaaleja ruokakasvatukseen verkkosivuilla <https://www.maistuvakoulu.fi/>.

Lapsen ruokavalintoihin vaikuttavat monet asiat, kuten kotona omaksutut tavat, makutottumukset, kulttuuristausta, ruokavalikoima, vertaispaine, aiemmat ruokakokemukset, ruokailuympäristö ja vuorovaikutus. Myös terveys-, laatu- ja ympäristöasiat vaikuttavat valintoihin.

Ruoalla voi olla erilainen merkitys: toiselle ruoka on vatsan täytettä, toiselle nautinto. Esimerkiksi kouluruokailutilanteissa lasten tulisi saada myönteisiä kokemuksia. Lasten tulisi motivoitua ja tottua syömään suositusten mukaisesti. Jokaisen tulisi tunnistaa itselle riittävä ateria. Ruokailun merkitys terveydelle, hyvinvoinnille, vireydelle ja vuorovaikutukselle tulisi oppia tunnistamaan. Ohjauksella on mahdollista vaikuttaa ruokaan ja ruokailuun liittyviin tietoihin, taitoihin, asenteisiin ja valintoihin. (VRN, OPH ja THL 2017, 20–21.)

Myös ruokailutilanteilla on vaikutusta lasten ravitsemukseen ja sitä kautta hyvinvointiin. Tutkimuksissa on havaittu positiivisia vaikutuksia ravitsemukseen ja terveyteen, kun ruokailutilanteet rauhoitetaan, vanhemmat näyttävät esimerkkiä terveellisestä syömisestä, ilmapiiri on positiivinen, lapset saavat osallistua ruoanlaittoon ja ateriat kestävät pidempään. Perheissä, joissa toimitaan näin, on vähemmän ylipainoisia lapsia, kokeillaan rohkeammin uusia ruokia ja lapset kiinnostuvat ruoasta enemmän. (Dallacker ym. 2019.)

4.2 Toiminnalliset menetelmät

Nuorille urheilijoille tulee puhua ravitsemuksesta eri tavalla kuin aikuisille, sillä he ovat hyvin eri kehitys- ja oppimisen tasolla. Tärkeää on, että asiat pidetään yksinkertaisina. Lasten kanssa ei tule käyttää erikoisia termejä. On myös tärkeää aluksi ottaa selvää, paljonko he jo tietävät ravitsemuksesta. Keskeisten asioiden toistaminen on hyödyllistä oppimisen kannalta. Positiivisena roolimallina toimiminen on myös tärkeää. Tämä koskee sekä lasten vanhempia että valmentajia. Toisaalta ravitsemuskasvatuksessa tulee varoa luokittelemasta ruokia hyviin ja huonoihin. On myös sallittava se, että aina ei tarvitse syödä ohjeiden mukaan, vaan myös poikkeamat rutiinista ja terveellisistä valinnoista ovat sallittuja. (Seebohar 2009.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmälle on tärkeää kertoa ravitsemuksesta niin, että he saavat konkreettista tietoa siitä, miten heidän kannattaisi syödä. Tämän ikäisille ei vielä voida puhua vain ravintoaineryhmistä, vaan ruokavalinnat tulee tehdä konkreettisiksi, arkipäiväisiksi. Ravitsemuskasvatus perinteisessä mielessä voi tuntua tämän ikäisistä tylsältä, mutta perustietojen opettelu ja kertaus on silti erityisen tärkeää tämän ikäisille. He alkavat olla itsenäisempiä ja valita omia ruokiaan. Ravitsemuskasvatuksen tulee olla riittävän mielenkiintoista ja herättellä ajattelemaan. Silti neuvojen tulee olla helposti toteutettavissa. Alakouluikäisten ravitsemusvalintoja vaikeuttaa usein se, että se on riippuvaista myös heidän vanhempiensa valinnoista. Vanhemmat tekevät usein ruokahankinnat. Vaikka koululainen voisikin kotona valita syömisensä, valinnanvapaus rajoittuu vanhempien hankintoihin.

Tässä opinnäytetyössä toiminnallisuus tulee esiin kahdella eri tavalla:

- Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, koska sen tuotoksena on konkreettinen tuote, tässä tapauksessa oppitunnit ja kotitehtävä lapsille. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu se, että tuotos on suunniteltu juuri kohderyhmälle. Sisältö, tavoitteet,

vastaanottajat ja viestintätilanne tulee ottaa huomioon suunnittelussa. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

- Toiminnallisuus on otettu yhä enemmän huomioon oppimisen välineenä uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Uudessa kansallisessa opetussuunnitelmassa on linjattu, että koulujen tulee kehittää toimintakulttuuria, joka edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestävästä elämäntapaa. Työskentelytapojen tulisi antaa lapsille tilaa leikkiä, tutkia, kokeilla, toimia ja liikkua. (Opetushallitus 2020a.)

Tämän opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena on lyhyt oppitunti, tietoisuutta tärkeimmistä urheilijan lapsen ravitsemukseen liittyvistä asioista sekä toiminnallisuutta oppimisen välineenä käytävä kotitehtävä lapsille. Tämä toteutustapa on valittu, koska kirjallinen materiaali saattaisi jäädä lukematta. Lisäksi oppitunti on lyhyt, sillä noin 10-vuotiaiden keskittyminen ei vielä välttämättä riitä kovin pitkäksi aikaa. Ennakkokäsityksenä on myös, että ravitsemus ei välttämättä ole erityisen kiinnostava aihe lasten mielestä. Tarkoituksena olisi kuitenkin pitää tietoisuutta mielenkiintoisena ja suunnitella kotitehtävä riittävän mielenkiintoiseksi ja konkreettiseksi kohderyhmäläisille.

Kotitehtävä on bingoruudukkotyylinen paperi, joka sisältää 20 ravitsemukseen liittyvää arjessa kokeiltavaa asiaa. Nämä 20 asiaa pohjautuvat viiteen ydinasiaan, jotka lyhyessä tietoisuudessa pyritään tekemään lapsille tutuiksi. Nämä ydinasiat ovat:

- Säännöllinen ateriaritmi
- Kasvien käytön tärkeys
- Uusien ruokien maistelu, uusien tapojen opettelu ja omiin valintoihin kannustaminen
- Riittävä syöminen ja juominen jaksamisen ja keskittymisen kannalta
- Riittävä energia- ja suojaravintoaineiden saanti

Viidestä perusasiasta tehdään siis 20 käytännössä kokeiltavaa asiaa. Näitä voidaan kokeilla kotona arjessa muutaman viikon ajan. Kun lapsi tekee jonkin ruudukon asioista, hän saa vetää rastin ruudun yli. Mikäli hän tekee saman asian monta kertaa, hän voi tehdä ruutuun pienempiä rasteja tämän merkiksi. Tavoite on saada mahdollisimman monta ruutua täyteen. Seurantakäynnillä ruudukot kerätään talteen ja annetaan palautetta niiden täyttämistä. Kerrataan vielä aiemmalla käynnillä käytyt pääasiat ja kerätään lapsilta palaute, miltä tehtävä tuntui. Mikä oli erityisen kivaa? Mikä oli vaikeaa? Miksi? Toisen käynnin jälkeen lapset saavat paperin, ”urheilijan ravitsemus -diplomin”. Tähän on kerätty 10 tärkeintä muistettavaa asiaa, jotka perustuvat edellä mainittuihin viiteen asiaan, ja joita on kokeiltu käytännössä 20 eri tehtävän muodossa. Lisäksi tyhjät ruudukot voidaan jakaa uudelleen lapsille, jotta harjoittelu voi jatkua.

Nämä edellä mainitut ideat perustuvat esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuudessa käytettyihin ideoihin. Liikkuva koulu -ohjelmassa voidaan muun muassa saavuttaa eritasoisia liikuntadiplomeja suorittamalla liikuntakortteihin kerättyjä tehtäviä. Liikkuva koulu -ohjelma on ollut yksi hallituksen kärkihankkeista vuosina 2015–2019. (LIKES 2016.)

5 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Tässä opinnäytetyössä käytetään osallistavaa menetelmää. Teoriatietoon urheilevien lasten ja nuorten ravitsemuksesta pohjautuen suunnitellaan lyhyehkö oppitunti, ravitsemuskasvatus-tuokio, joka sisältää muutaman pääkohdan oleellisimmista ravitsemusasioista. Tämän jälkeen lapset saavat kotitehtävän, jossa oppeja on tarkoitus toteuttaa käytännössä. Muutaman viikon kuluttua seuraa toinen ravitsemuskasvatustuokio, jossa käydään läpi, miten ravitsemukseen liittyvät tehtävät sujuivat kotona. Tämä toimii kertauksena asioille. Osallistavan osuuden tuloksia arvioidaan sen perusteella, miten aktiivisesti lapset tekivät tehtävää kotona, miten asioita muistettiin seurantakäynnillä ja miltä ravitsemuskasvatus tuntui lasten, vanhempien ja valmentajien mielestä.

5.1 Opetusmenetelmät

Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksenmukaista käyttää dialogista opetusta. Noin 10-vuotiaat ovat kokemuksen mukaan kiinnostuneita asioista, mutta keskittymiskyvyssä on vielä yksilöllisiä eroja. Lisäksi tämän opinnäytetyön toteuttamisen miljöö vaikuttaa opetustyyliin, sillä ravitsemuskasvatuksen on tarkoitus tapahtua jalkapallotreenien ohessa kentän laidalla ulkona. Tällöin ongelmana on esimerkiksi avoin tila, ajan käyttö sekä äänen kuuluvuus. Lisäksi joukkue pitää saada jaettua sopivankokoisiin pienryhmiin opetustilannetta varten.

Dialogisessa opetuksessa oppija ei ole vain sisällön vastaanottaja vaan myös sen rakentaja. Osallisuutta lisätään keskustelun keinoin. Ajatuksia vaihdetaan ja ihmetellään yhdessä. Opettajan tulee tällaisessa tilanteessa olla erityisen kiinnostunut faktojen sijaan oppilaiden perusteluista ja ajatusprosesseista. Kysymysten herättelyä ja omakohtaista pohdintaa pidetään tärkeänä. Opettajan tehtävä on pyrkiä vaihtelevilla ja innostavilla kysymyksillä herätellä ajattelemaan. Opettajan kannattaa käyttää vaihtelevasti sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. (Paalasmaa 2014, 85–86.)

Ravitsemuskasvatuksen osalta voidaan ajatella, että on joitakin asioita, jotka ovat faktatietoa, kuten onko parempi syödä välipalaksi karkkia vai voileipä kasviksilla. Kuitenkin esimerkiksi aterioiden koostamisessa on monia vaihtoehtoja ja terveellisiksi välipaloiksi monta hyvää ehdokasta. Ideoita voidaan jakaa yhdessä. Tärkeää on myös etukäteen miettiä, minkälaisia virheellisiä olettamuksia voi tulla esiin, jotta näihin osaa reagoida sopivalla tavalla.

Toiminnallisessa osuudessa korostuu voimavaraorientaatio. Tämä tarkoittaa dialogista keskustelua ravitsemuskasvatustuokion aikana ja osallisuuden edistämistä. Keskustelu voi tukea tietoisuutta ja auttaa tarpeiden tunnistamisessa. (Pelkonen 2013, 282.) Tavoitteena on siis tukea lasten omia voimavaroja tehdä hyviä valintoja ruokailutilanteissa. Keskustelun avulla voidaan auttaa heitä myös tunnistamaan mahdollisia omia puutteita ruokailussa. Keskustelussa kaikki saavat tuoda omia näkemyksiä esille. Saattaa olla, että vertaisen kertoma asia jää paremmin mieleen kuin ohjaajan antama tieto.

Myös ”learning by doing” -pedagogiikka korostaa oppilaiden toimijuutta. Oppikirjalähtöisyydestä poiketen oppimista tapahtuu tekemällä. Innostaminen ja aktiivisuuden mahdollistaminen ovat oleellisessa osassa. Tässä menetelmässä ei korosteta sitä, että oppilaiden tulee olla hiljaa ja kuunnella. Sen sijaan on tarkoitus kuitenkin saada oppilaat keskittymään meneillään olevaan asiaan. Tämä voi onnistua liikkumalla ja keskustelemalla. (Paalasmaa 2014, 105–106.)

Tässä opinnäytetyössä ravitsemuskasvatus tapahtuu niin, että lyhyehköllä ravitsemuskasvatustuokiolla pienryhmissä keskustellaan ja herätellään ajatuksia terveellisestä urheilijan ravitsemuksesta. Aihepiirit liittyvät tämän opinnäytetyön teoriaosuuteen, josta on poimittu tärkeimmät asiat. Keskustelun pohjalta lapset saavat pari viikoksi kotiin täytettäväksi bingoruudukopaperin, johon on koottu ravitsemusasioita kotona arjessa testattaviksi. Lapset laittavat rastin kuhunkin ruutuun, kun ovat siinä mainittua ravitsemusaiheista asiaa kokeilleet. Muutaman viikon päästä tapahtuu uusi käynti treeneissä, jolloin lapset ottavat ruudukot mukaansa. Tällöin saa esiintyä enemmän vapaata keskustelua ja kokemusten vaihtoa. Lopuksi vielä kerataan pääkohdat. Lapset saivat bingoruudukon täyttämistä diplomit, joissa lukee lapsen etunimi ja vielä tärkeimmät opitut ravitsemusasiat listattuna.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tämän opinnäytetyön tutkimusosuus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Kuten Hirsjärvi ym. (2009, 135) kuitenkin kuvailevat, on tutkimus harvoin selkeästi vain kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen. Tässäkin opinnäytetyössä nämä piirteet yhdistyvät, sillä on tarkoitus myös laskea, kuinka montaa erilaista ravitsemustehtävää lapset ovat keskimäärin kokeilleet. Tutkimusstrategia tässä työssä on tapaustutkimus. Tapaustutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat: kohteena on ryhmä ja sen yksilöt, kiinnostuksen kohteena prosessi (eli syömiskäyttäytymisen muuttaminen) ja aineistoa kerätään sekä havainnoimalla (lasten kiinnostusta) että tutkien dokumentteja (eli lasten täyttämää ruudukoita). Lisäksi tavoitteena on ilmiön kuvaaminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 134.) Tässä tapauksessa se, onko lyhyehköllä ravitsemustietoiskulla ja sen kokeilulla käytännössä vaikutusta lasten ravitsemuskäyttäytymiseen.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluu myös tutkimussuunnitelman muotoutuminen tutkimuksen edetessä (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tämän opinnäytetyön teoriaosuutta

kirjoitettaessa ei voida olla vielä täysin varmoja siitä, miten tutkimuksen toteutus onnistuu. Muuttuvia tekijöitä ovat esimerkiksi ajankohtainen koronaviruspandemia ja sen mukana tuomat rajoitukset. Joukkuelajien harjoitusten pitäminen on ollut tänä vuonna keskeytyksissä ja tilanne saattaa uusia loppuvuodesta. Jalkapallon ollessa kyseessä on myös epävarmaa, minkälaisessa ympäristössä ravitsemustietoa annetaan. Onko tila ulkokentän laidalla vai sisähallissa kentän laidalla, vai järjestyykö jopa tila, jossa on mahdollista käyttää havaintomateriaalia esimerkiksi tietokoneen välityksellä.

5.3 Välineet ja ympäristö tutkimuksen suorittamisessa

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus testataan ennen varsinaista kohderyhmää vuotta vanhempien eli 10-vuotiaiden joukkueessa. Pilotointiryhmänä toimii 2010 syntyneiden aluejoukkue. Molemmille joukkueille, sekä pilotointijoukkueelle että varsinaiselle kohderyhmälle, on toimitettu noin viikkoa ennen ensimmäistä ravitsemuskasvatustuokiota vanhemmille tiedote (liite 1) tulevasta tapahtumasta. Kirjeessä on perusteltu tutkimuksen tarkoitus ja tavoite sekä kerrottu toimenpiteistä. Mikäli vanhempi ei halua lapsensa osallistuvan tuokioon, hänen tulee ilmoittaa asiasta etukäteen joukkueen toimihenkilöille.

Pilotointiryhmässä ohjaus tapahtuu ulkona jalkapallokentän laidalla. Varsinaisen kohderyhmän tuokit on sovittu järjestettävän jalkapallotreeneissä alkulämmittelyjen jälkeen pukukopissa. Noin 25 hengen joukkue on treeneissä yleensä jakaantuneena kolmeen pienempään ryhmään ja näissä ryhmissä he tulevat vuoron perään myös ravitsemuskasvatustuokioihin. Tuokion on tarkoitus kestää noin 15 minuuttia.

Ravitsemuskasvatustuokiossa asiat käydään läpi bingoruudukon (liite 2) ravitsemusasioiden pohjalta keskustellen. Lapset vievät ruudukot täytettäväksi kotiin. Samalla jaetaan vanhempien palautelomake (liite 3), johon vanhemmat vastaavat joko lomakkeella tai sähköpostitse. Lomakkeessa pyydetään lyhyt palaute tämän tyyppisen toiminnan vaikuttavuudesta ja mielekkyydestä.

Toinen ravitsemuskasvatustuokio tapahtuu kolmen viikon päästä. Tämän kolmen viikon aikana joukkueiden valmentajia on pyydetty muistuttamaan treeneissä bingoruudukon täyttämisestä. Lisäksi joukkueiden WhatsApp -ryhmiin on jaettu vanhempien ja lasten yhdessä katsottavaksi video, jossa tulee esiin samoja tärkeitä ravitsemusasioita kuin tuokiossa ja bingoruudukossa. Video löytyy osoitteesta: <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/>.

Toisessa ravitsemuskasvatustuokiossa lapset tuovat takaisin täyttämänsä bingoruudukot ja vanhempien palautteen. Molemmat nimettöminä. Toisessa tuokiossa käydään läpi tärkeimmät asiat urheilijan ravitsemuksesta kertauksenomaisesti.

Keskustelun ja kertauksen jälkeen lapsille jaetaan diplomit osallistumisesta (liite 4). Diplomissa on kerrattu vielä tärkeimmät asiat. Tämä on lapselle sekä palkkio ruudukon täyttämisestä että muistilappu syödä jatkossakin riittävän hyvin.

Viikko	Mitä tapahtuu?
1	Ravitsemuskasvatustuokio pilottiryhmässä.
2	Ravitsemuskasvatustuokio kohderyhmässä.
3	Molempien ryhmien muistuttaminen bingo-ruudukon täyttämistä sekä kertausvideon jako joukkueiden WhatsApp -ryhmiin.
4	Seurankäynti ja diplomien jako pilottijoukkueessa.
5	Seurankäynti ja diplomien jako kohderyhmässä.

Taulukko 1: Toiminnallisen osuuden ajallinen eteneminen

6 Opinnäytetyön tulokset ja luotettavuuden arviointi

Tämän opinnäytetyön tuloksia ja luotettavuutta arvioidaan lasten osallistumisen ja oppimisen kannalta sekä kotitehtävän toimivuuden kannalta. Huomioon otetaan myös vanhempien palaute sekä seuran johdolta ja joukkueen toimijoilta saatu palaute ja kehittämissuhteet. Itsearvion ja kehittämissuhteiden perusteella toimintaa voidaan jatkossa edelleen kehittää toimivampaan ja vaikuttavampaan suuntaan.

6.1 Lasten osallistuminen ja ravitsemuskasvatustuokion vaikuttavuus

Pilotointiryhmässä, 10-vuotiaiden lasten aluejoukkueessa, 17 lasta osallistui kahdessa eri pienryhmässä ravitsemuskasvatustuokioon. Olosuhteiden puolesta ravitsemustuokiota häiritsi erittäin tuulinen sää; tuokio pidettiin kentän laidalla. Ravitsemusbingot jaettiin heti tuokion aluksi lapsille. Tuulinen sää vaikeutti papereiden hallintaa ja vei muutenkin kiinnostusta

puhutuista asioista. Näiden kahden eri ryhmän tuokiot muodostuivat myös jonkin verran sisältöltään erilaisiksi, koska sisältöä ei ollut tarkkaan määritelty etukäteen, vaan haluttiin edetä lasten nostamien asioiden ja bingoruudukon pohjalta. Lasten keskittymistä häiritsi jonkin verran myös se, että tuokion pitäjä on heille entuudestaan tuttu toimiessaan kyseisessä joukkueessa joukkueenjohtajana.

Pilotointiryhmän tuokioiden pohjalta varsinaisen kohderyhmän tuokioita oli vielä mahdollista kehittää. Jo ennakkoon oli sovittu, että tuokio järjestetään pukukopissa, jolloin sää ei pääse vaikuttamaan. Lisäksi bingoruudukoita ei jaettu kohderyhmässä ennen tuokiota, vaan vasta lopuksi. Tällöin keskittyminen pysyi paremmin puhujassa. Kohderyhmän lapset olivat vuotta nuorempia, tänä vuonna 9 vuotta täyttäviä. Pelien vuoksi harjoituksissa oli vähemmän lapsia paikalla, mutta kuitenkin osallistujamäärä oli yhteensä 12. Pienryhmissä oli kuusi osallistujaa kummassakin. Yksi valmentajista tuli tuokioon avuksi. Hän avusti pitämällä lapsia rauhallisempana ja esitti myös itse kysymyksiä. Tämä oli hyvä asia vuorovaikutuksen kannalta.

Molemmissa ryhmissä, sekä pilotointiryhmässä että kohderyhmässä, lasten ravitsemustietämys jopa yllätti. Monet söivät monipuolisesti ja säännöllisesti. Lisäksi erityisesti salaatin syömistä oli ilmeisen paljon painotettu, sillä useimmat vastasivat kysymykseen ”Mitä urheilijan pitäisi syödä?”, salaattia. Lasten ravitsemustietämykseen vaikuttaa todennäköisesti hyvin paljon perheen asenne ruokaa kohtaan. Esimerkiksi hiilihydraatit ja proteiinit olivat kuitenkin jonkin verran vieraita käsitteitä. Myös esimerkiksi vihannesten syönti tiedettiin tärkeäksi, mutta vitamiini-käsite ja sen yhteys terveyteen oli vielä vieras, sillä lapset käsittivät vitamiinit tarpeellisiksi siksi, että niistä saadaan paljon energiaa. Kuitenkin ravitsemuksellisesti juuri vihanneksista ja muusta värikkästä ryhmästä saadaan vain vähän energiaa. Toki vitamiinit ovat tärkeitä energiantuottoprosesseissa, mutta näin pitkälle lapset eivät pysty vielä ajattelemaan. Tärkeää on siis puhua alakouluikäisille vielä hyvin konkreettisin käsittein.

Toisessa ravitsemuskasvatustuokiossa kerrattiin tärkeimmät ravitsemusasiat, palautettiin täytetyt bingot ja jaettiin diplomit osallistujille. Pilottiryhmässä tehdyssä toteutuksessa kertaus tapahtui lähinnä siten, että itse kertasin asiat. Kohdejoukkueessa sen sijaan otin uudelleen käyttöön dialogisen lähestymistavan ja esitin diplomilla olevat asiat lapsille kysymyksen muodossa. Tämä oli kertauksessa selvästi toimivampi ratkaisu, sillä lapset saivat itse muistutella asiat mieleensä tai kuulla ne vertaiseltaan. Kaikkiin kysymyksiin osattiin vastata hyvin. Palautetuokiossa kysyttiin myös lasten kokemuksia bingoruudukon täyttämisestä. Kysymykset olivat:

- Mitä tuttua ruudukossa oli?
- Mikä oli uutta?
- Mikä oli helppoa?
- Oliko joku vaikeaa?

- Mitä tehtävästä jäi mieleen?

Keskustelussa tuli esiin, että suurin osa asioista oli lapsille tuttua. Uutta oli esimerkiksi se, että he maistoivat uusia asioita, kuten limeä, avokadoa ja uusia marjoja. Yleinen mielipide oli myös se, että ruudukon mukaisesti syöminen oli helppoa. Vaikeaa oli lasten mukaan negatiiviset väittämät eli bingon ruudut numero 3 ja 9 (liite 2). Näissä ruuduissa oli ideana, että lapsi huomaisi tehneensä jonkin ”virheen” ja osaisi korjata asian seuraavalla kerralla. Vain yksi vastaaja kaikista palauttaneista oli vastannut toiseen ruuduista. Tämän voi tulkita joko niin, että lapset tosiaan osaavat jo syödä hyvin, eivätkä syö liian vähän, kuten ruuduissa luki. Toisaalta voidaan myös pohtia, oliko tällainen negatiivinen väittämä muiden tehtävien rinnalla huonosti ymmärrettävä.

Bingoruudukkoja palautui yhteensä pilottiryhmästä ja kohderyhmästä 18 kappaletta. Monissa ruudukoissa jotkin ruudut olivat saaneet monia rasteja. Vaikka rasteja oli monta, laskettiin se yhdeksi pisteeksi. Pisteiden avulla arvioitiin ruudukossa eniten ja vähiten pisteitä saaneita tehtäviä. Selkeästi eniten vastauksissa korostui tietyt ruudut sekä pilottijoukkueessa että edustusjoukkueessa. Ruudut 7, 14, 15 ja 16 oli eniten merkittäviä. Näiden perusteella voidaan todeta, että lapset tietävät syödä hyvän aterian vielä treenien jälkeen. He osaavat nauttia herkuista hyvillä mielin, mutta tietävät, ettei herkuilla voi korvata mitään ateriaa. Riittävä veden juominen ei myöskään tuota ongelmia. Myös maitotuotteet ovat hyvin mukana useimpien ruokavaliossa.

Huomioitavaa bingoruudukossa on myös se, että lapset kiinnittivät ensisijaisesti huomiota kuviin eivätkä teksteihin. Jo ensimmäisessä ravitsemuskasvatustuokiossa huomiota kiinnittivät ruudut, joissa oli makeisten kuvia. Erityisesti huomio kiinnittyi ruutuun, jossa makeisten yli oli vedetty viiva (ruutu 3). Ruudun huomaaminen aiheutti yleistä hälyä, että onko karkin syöminen nyt kielletty. Ruudussa ei kuitenkaan ollut tästä asiasta kyse, vaan tavoitteena oli saada lapset huomaamaan, että jos joskus tulee syötyä välipalaksi vain karkkia, ei välttämättä jaksakaan treeneissä. Tavoitteena oli, ettei mitään varsinaisesti kielletä. Tämän ruudun kuva aiheutti kuitenkin hämmennystä ja jäikin sitten yhtä ruudukkoa lukuun ottamatta täyttämättä. Myös kuva, jossa lautasella on yksinomaan palkokasveja, aiheutti hämmennystä. Tämän jotkut olivat ymmärtäneet niin, että pitää syödä lautasellinen papuja. Ruudun tarkoitus kuitenkin oli korvata joko aterian hiilihydraatti- tai proteiini-osa palkokasveilla. Tämä ruutu oli täytetty neljässä bingoruudukossa.

Bingoruudukon mahdollisessa jatkokehittämisessä siis tulee huomioida, että negatiiviset väitteet eivät välttämättä ole ymmärrettäviä alakouluikäisille. Kuvien merkitys on myös suuri ja ruudukon täyttäminen saattaa tapahtua vain niiden perusteella. Mieleen lapsille oli jäänyt erityisesti kasvisten käytön tärkeys ja öljyn tai pähkinöiden lisääminen ruokavalioon. Yleisvaihtelma oli se, että tehtävän tekeminen oli hauskaa ja melko helppoa.

6.2 Vanhempien palaute

Pilottijoukkueessa vanhempien palautteita palautui kahdeksan ja kohderyhmässä kuusi kappaletta. Kaikki 14 palautetta kertovat yksimielisesti, että vanhemmat kokivat ravitsemuskasvatuksen tärkeäksi urheiluseurassa. Kuitenkin vain kuusi oli sitä mieltä, että ravitsemuskasvatus muutti lapsen käyttäytymistä ravitsemuksen suhteen. Perusteluina käyttäytymisen muutokselle esitettiin, että lapsi halusi ostaa kasviksia kaupasta heti ensimmäisen tuokion jälkeen ja toinen ehdotti vanhemmille salaatin lisäämistä aterialle. Lapsen kanssa oli myös kotona yhdessä mietitty terveellisempiä välipaloja sekä lautasmallia. Lapsi oli myös halunnut itse tuokion jälkeen osallistua iltapalan tekemiseen. Myös uusien makujen kokeiluun innostuttiin. Bington avulla myös pohdiskeltiin, onko jo aiemmin toimittu esimerkin mukaan. Bingtonruudukko itsessään haluttiin saada täytettyä, mikä myös innosti ruudukon asioiden kokeiluun.

Kolmanteen vanhempien palautelomakkeen kysymykseen siitä, synnyttikö ravitsemuskasvatus tuokio keskustelua kotona, vastattiin yhdeksän kertaa ”kyllä”. Esimerkkeinä mainittiin, että rasteja täyttäessä tuli keskusteltua kyseisistä kohdista. Vanhemmat olivat vielä kotona perustelleet, miksi pitäisi syödä ruudukon esittämillä tavoilla. Ruudukon pohjalta oli päädytty maistelemaan erilaisia pähkinöitä. Oli myös keskusteltu rypsiöljyn käytöstä. Myös lautasmallista oli keskusteltu kotona vielä lisää. Lisäksi keskustelua oli herättänyt säännöllinen ateriaritmi ja aamu- ja välipalojen tärkeys.

Näiden lisäksi kohtaan ”Muu palaute” oli kommentoitu, että bingtonruudukon täyttö vaatii muistuttelua eli innostus lopahtaa helposti muutaman päivän jälkeen. Eräessä palautteessa oli mainittu, että, mitä useammasta suunnasta ravitsemuskasvatusta annetaan, sen parempi. Muu palaute -kohdassa oli myös toivoteltu tsemppiä ja kiitetty hyvistä vinkeistä. Bingtonruudukon täyttöä pidettiin myös mukavana ja konkreettisena välineenä sen sijaan, että asiasta olisi vain keskusteltu. Se oli saanut kokeilemaan uusia asioita, kuten öljyn laittamista puuron sekaan.

Juurikaan negatiivista palautetta ei siis tullut. Noin puolet annetuista lomakkeista palautui ja palautumattomien voidaan ajatella olevan neutraaleja asian suhteen. Kokonaisuudessaan vanhemmat olivat siis positiivisella mielellä urheiluseurassa harjoitusten yhteydessä tapahtuvasta ravitsemuskasvatuksesta ja pitivät konkreettista tekemistä tehokkaampana kuin pelkkää kertomista asiasta.

6.3 Valmentajien ja joukkueenjohdon antama arviointi sekä seuran palaute

Sain kirjalliset palautteet seuran aluekoordinaattorilta ja kohderyhmäjoukkueen joukkueenjohtajalta. Seuran palautteessa korostui se, että urheiluseura toimii lasten, nuorten ja perheiden parissa ja joukkueiden toimijat ovat joko tietoisesti tai tiedostamatta myös kasvattajia, roolimalleja ja tiedon tarjoajia. Seuran mukaan seurojen ja joukkueiden olisi tärkeää

tunnistaa tämä kasvatustehtävä ja tarjota lajivalmennuksen ohella tietoa urheilullisista elämäntavoista. Seuran kannalta tämä on kuitenkin haaste. Seuran on mietittävä, miten motivoita toimijoita tähän tehtävään ja tarjota heille tarpeellinen, ajantasainen tieto ja tuki. Koska seura lisäksi toimii vapaaehtoisten voimin, on vaarana toimijoiden liiallinen kuormittuminen, jos heille säilytetään valmennustyön ohessa myös muita tehtäviä. Seuran mielestä on hyvä, että etenkin pienimmille harrastajille tällaiset ravitsemuskasvatustuokiot tuodaan suoraan treenien yhteyteen. Myös esimerkiksi pelitapahtumissa on tärkeää antaa tietoa esimerkiksi terevellisistä eväistä, jotta ohjaus tulee oikea-aikaisesti, muuhun toimintaan nivoutuen. Hieman vanhemmille lapsille voisi jo järjestää erillisiä terveystieteiden tilaisuuksia liittyen sekä ravitsemukseen, mutta myös esimerkiksi päihteisiin ja keuhonhooltoon liittyen.

Seuralla ei tullut varsinaista kosketuspintaa ravitsemustuokioiden toteutustapaan, mutta heidän mielestään idea vaikutti kiinnostavalta ja hyvältä. Paperibingon jatkokehittelyä heiltä tuli idea kännykkäsovelluksesta, jossa bingoruudun täyttö tapahtuisi. Seura siis piti ravitsemuskasvatusta tärkeänä, mutta se, miten käytännöntoteutus tapahtuu, ja miten seuran toimijoita voidaan saada ylläpitämään toiminnassa terveelliset elämäntavat näkyvillä, on haaste.

Kohderyhmäjoukkueelta saadun palautteen mukaan ravitsemuskasvatus katsottiin tärkeäksi osaksi kilpa- ja joukkueurheilua. Myös joukkueen toimijat olivat sitä mieltä, että alakoululaisille toimii paremmin harjoitusten yhteyteen tuotu toiminta, mutta vanhemmille pelaajille voisi jo järjestää myös erillisen tapahtuman. Bingosta joukkueen toimijat olivat saaneet hyvää palautetta; sen tekeminen oli ollut mieluista. Tosin ruudun palauttamista oli monien vaikea muistaa. Tässäkin mielessä sähköinen versio olisi siis parempi. Lapset olivat joskus puhuneet tuokiosta myös treeneissä, joten jotain siitä ainakin oli jäänyt mieleen.

Kirjallisen palautteen lisäksi seuran kanssa on käyty keskustelua, että ravitsemuskasvatustuokiota voitaisiin esitellä seurajoukkueiden valmentajille. Tätä kautta voitaisiin saada kehitettyä yhteneväisiä näkemyksiä ravitsemuksesta. Näitä asioita voitaisiin sen jälkeen käyttää pieninä osina treenien yhteydessä. Tällainen asia voisi olla esimerkiksi, kun valmentaja muistuttaa venyttelemään kotona treenien jälkeen, niin hän samalla muistuttaisi syömään täysipainoisen aterian. Lisäksi itse ajattelen, että siinä vaiheessa, kun lapsi siirtyy harrastajajoukkueesta edustusjoukkueeseen ja urheilu muuttuu aktiivisemmaksi, voitaisiin vanhemmille järjestää vanhempainilta, jossa yhtenä osuutena olisi paljon liikkuvan lapsen ravitsemus.

6.4 Itsearvio ja luotettavuuden arviointi

Omasta mielestäni toteutus sujui melko hyvin. Oli hyvä pitää ensin pilottiryhmän tuokiot, koska jo niiden perusteella toimintaa pystyi kehittämään. Lasten kanssa työskentely on erilaista kuin aikuisten. Itsellä ei juuri omakohtaista kokemusta ollut lapsiryhmien kanssa toimimisesta. Lapsien motivointi kuuntelemaan ja keskittymään on erityisen haastavaa. Mitä

pienemmät ryhmät, sitä parempi lopputulos. Noin kuudesta seitsemään lasta on tällaiseen toimintaan mielestäni sopiva määrä.

Lapsille on tärkeää antaa suun vuoro sen sijaan, että vain aikuinen opettaa. Lapsilla on jo paljon tietoa ja uskon kerrotun olevan vaikuttavampaa, kun se tulee toisen lapsen suusta aikuisen sijaan. Monilla oli antaa hyviä vinkkejä esimerkiksi hyvistä aamu- ja välipaloista. Lapset ovat myös rehellisiä. He kertoivat myös suoraan, jos joku ruoka ei maistu. Kouluruoasta syntyi myös jonkin verran keskustelua. Kouluruokakeskusteluissa sain vaikutelman, että tässäkin vanhempien ja koulukavereiden asenteet vaikuttavat melko paljon. Olisi siis tärkeää, että kouluruoasta puhutaan sekä kotona että koulussa positiiviseen sävyyn. Kyseessä on kuitenkin toinen lapsen pääaterioista ja on huolestuttavaa, jos se jää syömättä aikuisten negatiivisten mielipiteiden takia.

Luotettavuutta voidaan arvioida sitä kautta, miten kehittämistyöhön osallistujat ovat olleet mukana prosessissa. Seura on ollut koko prosessin hyvin mukana alkukiinnostuksesta asti. Seura on myös kiinnostunut jatkokehittämään ideaa ja laajentamaan toteutusta. Osallistavien menetelmien oikeellisuutta voidaan arvioida sen mukaan, kuinka vaikuttavaa ja innostavaa toiminta oli. Tämän osalta kehittämistehtävä onnistui mielestäni kohtalaisen hyvin. Ainut ryhmä, johon en saanut paljonkaan suoraa kontaktia, on pelaajien vanhemmat. Vanhempien mielipiteitä olisi ollut tarpeen saada paremmin kuuluviin. Tämä onnistuisi sillä, että vanhemmille pidetään oma erillinen ravitsemusaiheinen tuokio.

Kokonaisuudessaan kehittämistehtävä koettiin mielestäni tarpeelliseksi ja se herätti paljon kiinnostusta asioiden jatkokehittämiseen. Huomattiin, että tällainen toiminta puuttuu tällä hetkellä lähes kokonaan seuran toiminnasta, ja kuitenkin lähes kaikki pitävät asiaa hyvin tärkeänä. Koska aihe ja toteutus herättivät mielenkiintoa, ja joitain muutoksia myös käyttäytymisessä ruoan suhteen oli havaittavissa, voidaan ajatella toteutustavan olevan vaikuttava.

7 Kehittämissuositukset

Tässä opinnäytetyössä kehitetty kokonaisuus: ravitsemustuokiot ja bingoruudun täyttämisen voidaan saadun kokemuksen ja palautteen perusteella tuotteistaa ravitsemuskasvatuskokonaisuudeksi. Kokonaisuutta voidaan toteuttaa erityisesti noin 9–10-vuotiaiden lasten harrastusryhmissä. Kokonaisuuteen voidaan lisätä vielä luentoesitys aihepiiristä liikkuvien lasten vanhemmille. Toteutuksessa oli selkeästi huomattavissa, että lapset ovat vielä kuitenkin tässä iässä riippuvaisia vanhempiensa asenteista ja ruokailutavoista. Vanhemmille on tärkeää kertoa, että liikkuvan lapsen ravitsemukseen on syytä kiinnittää huomiota, jotta lapsi kasvaa ja kehittyy normaalisti ja jaksaa lisäksi aktiivisesti harrastaa. Vanhemmille voidaan kertoa ravitsemuksen perusteista, mutta myös käytännönläheisyyttä ja keskusteleavuutta on tuotava

esitykseen. Tämän opinnäytetyön jatkona on nyt kehitetty myös aikuisille suunnattu luento ja ensimmäinen luento on pidetty ennen opinnäytetyön valmistumista.

Aihe on selvästi herättänyt jonkin verran kiinnostusta. Jatkossa tällaista ravitsemuskasvatuspakettia, jossa on osiot sekä lapsille että aikuisille, voidaan tarjota eri seurajoukkueille ja ideaa voidaan laajentaa käytettäväksi myös muihin urheilulajeihin. Kun tutkimusaineistoa eli bingoruudukoita palautuisi suurempi määrä, olisi mielenkiintoista myös vertailla niitä esimerkiksi kouluterveyskyselyn vastauksiin. Tässä opinnäytetyössä saadulla pienellä otoksella näytti siltä, että urheilua harrastavat lapset söivät keskimäärin terveellisemmin kuin kouluterveyskyselyyn vastanneet.

Jatkossa olisi mielenkiintoista myös tutkia, millä tavalla lasten tai perheiden ravitsemuskäyttäytyminen muuttuu ravitsemuskasvatuksen ansiosta. Tällaista tutkimusta varten otoksen tulisi olla melko suuri ja tulisi valita myös kontrolliryhmä, joka ei saa ravitsemuskasvatusta. Lasten ruoankäyttötutkimus on kuitenkin hankalaa, joten käytöksen muuttumisen tutkimiseen tulisi kehittää toimiva menetelmä.

Lähteet

Painetut

Borg P. 2018. Tunne nälkä! Syö intuitiivisesti, saavuta tuloksia. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Eloranta AM., Lindi V., Schwab U., Kiiskinen S., Kalinkin M., Lakka HM. ja Lakka TA. 2011. Dietary factors and their associations with socioeconomic background in Finnish girls and boys 6–8 years of age: the PANIC Study. *European Journal of Clinical Nutrition*. (2011) 65, 1211–1218.

Hakkarainen H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo - kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ilander O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – eväät energiseen elämään. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Paalasmaa J. 2014. Aktivoi oppilaasi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pelkonen M. 2013. Terveiden edistäminen ja ehkäisevä terveydenhuolto terveydenhoitajan työssä. Teoksessa Sihto M., Palosuo H., Topo P., Vuorenkoski L. & Leppo K. (toim.) Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Teema 17. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 279–288.

Rinta M. 2015. Syö, liiku & kehity. Liikkujan ravitsemus käytännössä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Talvia S. ja Anglé S. 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti*. 2018: 55: 260–265.

Taalu A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Kvasikokeellinen interventiotutkimus. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Vilkkä H., Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

VRN, OPH ja THL. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus. Helsinki: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Wikström K., Ovaskainen M-L., Virtanen Suvi. 2017. Ruokatottumukset. Teoksessa Mäki P., Wikström K., Hakulinen T., Laatikainen T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Opas 14. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 4:n uuden uudistetun painoksen lisäpainos. Helsinki: PunaMusta Oy, 2019, 151–160.

Sähköiset

Aro Antti. 15.10.2015. Keinomakeutusaineet. Viitattu 9.7.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00069

Dallacker M., Hertwig R., Mata J. Quality Matters: A Meta-Analysis on Components of Healthy Family Meals. *Health Psychology*. 2019, Vol. 38, No. 12, 1137–1149. <http://web.b.ebsco-host.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=4ee8b611-4487-4b2d-b0e1-85baed19e990%40pdc-v-sessmgr02>

kasvukäyrät.fi. 2020. Viitattu 27.5.2020. <http://kasvukayrat.fi/wp-content/uploads/2018/08/Pojat-1-20v1.pdf>

Laatikainen Reijo. 12.1.2013. Pronutritionist. EFSA: Aspartaami on turvallista. Viitattu: 9.7.2020. <https://www.pronutritionist.net/2013/01/efsa-aspartaami-on-turvallista/>

LIKES. 2016. Alakoulun liikuntadiplomi haastaa ja innostaa oppilaat liikkumaan lukuvuoden ympäri. Viitattu 4.7.2020. <https://www.liikkuvakoulu.fi/ideat/alakoulun-liikuntadiplomi-haastaa-ja-innosta-oppilaat-liikkumaan-lukuvuoden-ymp%C3%A4ri>

Lipsanen-Nyman, Marita. 1.4.2010a. Lasten lihavuuden syyt. *Endokrinologia*. Viitattu 17.7.2020. <https://www.oppiortti.fi/op/end02204/do>

Lipsanen-Nyman, Marita. 1.4.2010b. Ennaltaehkäisy. Lasten lihavuus. *Endokrinologia*. Viitattu 17.7.2020. <https://www.oppiortti.fi/op/end02207/do>

MLL. 2019a. 9–12-vuotiaan fyysinen kehitys. Viitattu 25.9.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

MLL. 2019b. 9–12-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 25.9.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-liikunnallisen-kehitys/>

MLL. 2019c. 9–12-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 25.9.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. 2019d. 9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Viitattu 25.9.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Neuvokas perhe. 2020. Rasvat lasten ja perheiden ruokavaliossa. Viitattu 24.9.2020. <https://neuvokasperhe.fi/rasvat/>

Neuvokas perhe -ammattilaiset. 2020. Sapere - aistilähtöinen ruokakasvatus. Viitattu 4.7.2020. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/6-sapere-aistilahtoinen-ruokakasvatus/>

Ojala A. ja Mehtänen T. 14.9.2020. Nuoren urheilijan ravitseminen. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 24.9.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01263&p_hakusana=urheilu

Opetushallitus 2020a. Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. Viitattu 4.7.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>

Opetushallitus 2020b. Kunnan ruokaa. Viitattu 24.9.2020. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/kunnan-ruokaa>

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. 2020. Kouluruoka maistuu paremmin ruokakasvatuksen avulla. Viitattu: 22.10.2020. <http://ruukku.org/uutiset/kouluruoka-maistuu-paremmiin-ruokakasvatuksen-avulla/>

Ruokavirasto. 2018. Koululaiset. Viitattu 9.7.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen-ja-ruokasuositukset/koululaiset/>

Seebohar B. 2009. Sports Nutrition for Young Athletes. *Olympic Coach*. 2009;21(2):8-10. Viitattu 24.9.2020. <http://search.ebscohost.com/nelli.laurea.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=51992674&site=ehost-live>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Viitattu: 3.9.2020. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

STRIP-tutkimus, Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus. 2008. STRIP. Varhaislapsuudessa alkanut sydän- ja verisuonisairastuvuuden ehkäisyprojekti. Viitattu 25.9.2020. <https://stripstudy.utu.fi/tutkimus.html#tuloksia>

Sydänmerkki. 2020. Viitattu 12.6.2020. https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki?gclid=Cj0KCQjwz4z3BRCgARIsAES_OVfd6AZ7gUL5lS3pOD-pnulUoU9aZn7ZorsHSaqq7a_PZVYco74NFpqAaAmONEALw_wcB

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Viitattu 3.9.2020. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=&vuosi_0=v2017#

- THL FinRavinto-tutkimus. 2018. Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Nutrition in Finland – The National FinDiet 2017 Survey. Valsta L., Kaartinen N., Tapanainen H., Mänistö S., Sääksjärvi K. (toim.) Viitattu 14.10.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- THL ja VRN. 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Kide 26. Viitattu 27.5.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- THL. 2020a. Fineli. Peruna, kuorineen, keitetty, suolaa. Viitattu 12.6.2020. https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet/28914?portionUnit=KPL_M&portionSize=1
- THL. 2020b. Kouluterveyskysely. Viitattu 3.9.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- THL 2020c. Ravitseminen. Viitattu: 3.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen>
- THL 2020d. Ravitseminen ja terveys. Viitattu: 3.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys>
- THL 2020e. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 3.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
- Turun Nappulaliiga Ry. 2020a. Viitattu 27.5.2020. <https://www.turunnappulaliiga.fi/meidan-seura/seuran-pelisaannot/>
- Turun Nappulaliiga Ry. 2020b. Viitattu 27.5.2020. <https://www.turunnappulaliiga.fi/joukkueet/edustusjoukkueet2/>
- UKK-instituutti, Terve urheilija -ohjelma. Urheilijan lautasmalli. Viitattu 30.9.2020. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/urheilijan-lautasmalli/#lautasmalli>
- UKK-instituutti. 2020. Terve koululainen -hanke. Viitattu 30.9.2020. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan juomasuositukset lapsille ja nuorille, aikuisille sekä ikääntyneille. Viitattu 9.7.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriali/julkaisut/juomilla-on-valia-harkitse-mita-juot.pdf>
- VRN. 2014. Terveystta ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. korjattu painos (pdf). Viitattu 4.7.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta->

edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Kuviot

Kuvio 1: Urheilijan lautasmalli	18
---------------------------------------	----

Taulukot

Taulukko 1: Toiminnallisen osuuden ajallinen eteneminen	36
---	----

Liitteet

Liite 1: Tiedote vanhemmille	50
Liite 2: Bingoruudukko	51
Liite 3: Vanhempien palautelomake	52
Liite 4: Diplomi	53

Liite 1: Tiedote vanhemmille



Tiedote vanhemmille
Opinnäytetyö/Terveystoiminta AMK

3.9.2020

Tiedote vanhemmille!

Olen terveydenhoitajaopiskelija Laurea ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä liittyen liikkuvan lapsen ravitsemukseen. Olen opiskellut aiemmin kolme vuotta ravitsemustiedettä Itä-Suomen avoimessa yliopistossa. Kahden lapsen äitinä minulla on myös omakohtaista kokemusta lasten ravitsemuksesta käytännössä.

Ravitsemuksella on merkittävä vaikutus esimerkiksi kansansairauksien kehittymiseen. Ravitsemuskasvatus on tärkeää, sillä ruokavalio lapsena määrittää terveyttä ja ruokailutottumuksia myös aikuisena. Lisäksi urheilua harrastavien lasten on erityisen tärkeä syödä terveellisesti ja riittävästi, jotta heidän kehonsa kestävä urheilulajin tuoman rasituksen. Ravitsemus vaikuttaa myös lapsen kasvuun, jaksamiseen ja keskittymiskykyyn. Alakouluikäinen lapsi kasvaa vielä paljon, mikä vaatii energiaa. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota riittävään ravitsemukseen arjessa.

Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota jalkapalloa harrastaville lapsille ja heidän perheilleen tietoa siitä, mitä ja miten liikkuvan lapsen kannattaa syödä. Tällä hetkellä joukkueiden toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoisten tekemään valmennustyöhön eikä ravitsemuskasvatusta ole yleisesti saatavilla. Yhteistyökumppaniksi sain Turun Nappulaliiga Ry:n ja kohderyhmäksi valikoitui [REDACTED]-joukkue.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että lapset kiinnostuvat syömään monipuolisesti ja urheilun kannalta riittävästi ja osaavat itse tehdä hyviä ruokavalintoja. Tavoitteena on tarjota vanhemmille tietoa ja antaa mahdollisuus kysyä ja antaa palautetta. Seurajoukkue saa opinnäytetyön avulla tietoa ravitsemuksesta urheilua harrastavan lapsen optimaalisen kehityksen turvaamiseksi.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus koostuu kahdesta ravitsemuskasvatustuokiosta sekä pelaajille laaditusta kotitehtävästä bingoruudun muodossa. Tuokit toteutetaan syyskuun aikana treenien yhteydessä. Ensimmäisellä kerralla pidetään lyhyehkö tuokio, jossa käydään läpi muutamia ravitsemuksen perusasioita. Ohjaustuokion päätteeksi lapset saavat kotitehtäväkseen bingoruudun, jossa on ravitsemukseen liittyviä tehtäviä lapsen kotona toteutettavaksi. Muutaman viikon kuluttua seuraa toinen ravitsemuskasvatustuokio. Tässä kerrataan tärkeimmät urheiluvien lasten ravitsemukseen liittyvät asiat, lapset kertovat bingoruudun täyttämistä ja saavat halutessaan palautetta. Bingoruudun yhteyteen liitetään myös vanhempien palautelomake, joka toivotaan palautettavan toiseen ravitsemustuokioon tai sähköpostilla.

Saatte joukkueen toimihenkilöiltä tiedon tarkemmista ravitsemustuokioiden ajankohdista. Mikäli jostain syystä ette halua lapsenne osallistuvan tuokioihin ja bingoruudun täyttöön, pyydän teitä ilmoittamaan asiasta toimihenkilöille etukäteen. Osallistuminen on vapaaehtoista.

Ystävällisin terveisin,

Helena Muuri

Terveystoimintaopiskelija, Laurea AMK

helena.muuri@student.laurea.fi

Liite 2: Bingoruudukko

Liikkujan ravitsemusbingo: Kun olet tehnyt ruudussa mainitun asian, merkitse rasti siihen ruutuun. HUOM! Voit mielellään tehdä asiat useampana päivänä ja saada monta rastia samaan ruutuun. Tavoite saada mahdollisimman moneen ruutuun rasti seuraavien muutaman viikon aikana.

<p>Jaksoin hyvin koulupäivän, läksyt ja treenit. Olin syönyt riittävästi.</p> 	<p>Söin mielestäni riittävästi aamupalaa, joten jaksoin hyvin kouluruokailuun asti.</p> 	<p>Huomasin, että välipalani ennen treenejä ei ollut riittävä. Korjaan asian seuraavalla kerralla.</p> 	<p>Söin kouluruoan lautasmallin mukaan.</p> 
<p>Söin 5–8 ateriaa kuluneen päivän aikana.</p> 	<p>Suunnittelin omatoimisesti seuraavan päivän syömiset/välipalat ja pyysin aikuisen apua toteutuksessa.</p> 	<p>Söin kunnan aterian (päivällisen) treenien jälkeen.</p> 	<p>Kokeilin erilaisia pähkinöitä välipalaksi. (HUOM! ei allergisille)</p> 
<p>Söin päivällä liian vähän, joten EN jaksanut treeneissä. Korjaan asian syömällä huomenna paremmin.</p> 	<p>Pyysin vanhempia valitsemaan täysjyvätuotteita (leipää, pastaa, riisiä) kaupasta, koska ne ovat terveellisempiä.</p> 	<p>Maistoin uutta hedelmää tai kasvista tämän päivän aikana.</p> 	<p>Lisäsin puuroon/smoothieen/ruokaan/salaattiin lusikallisen rypsi- tai oliiviöljyä.</p> 
<p>Söin kolmen tunnin välein ja huomasin, etten siksi ollut liian nälkäinen missään vaiheessa päivää.</p> 	<p>Söin lempiherkkujani hyvällä mielellä aterioiden lisäksi; en korvannut niillä ateriaa.</p> 	<p>Join riittävästi vettä ennen harjoituksia/peliä.</p> 	<p>Nautin maitoa/kasvimaitoa/muuta maitotuotetta. Sain niistä lihasten ja luiden kasvua edistäviä rakennusaineita.</p> 
<p>Ruokalautasellani oli vähintään kolmea eriväristä kasvista.</p> 	<p>Lisäsin aamupalaan/välipalaan/iltapalaan värikkäitä marjoja.</p> 	<p>Huomasin, että ruokalautaseni oli tänään urheilijan lautasmallin mukainen.</p> 	<p>Söin herneitä/papuja lihan tai pastan/perunan/riisin sijaan.</p> 

Liite 3: Vanhempien palautelomake



Vanhempien/lasten huoltajien palaute

Opinnäytetyö
Terveystieteiden AMK
10.9.2020Helena Muuri
helena.muuri@student.laurea.fi

|

Onko mielestäsi ravitsemuskasvatus tärkeää urheiluseurassa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Muuttiko ravitsemuskasvatustuokio mielestäsi lapsen käyttäytymistä ravitsemuksen suhteen?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Herättivätkö ravitsemusasiat keskustelua perheessänne ravitsemuskasvatustuokion jälkeen?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Muu palaute:

Kiitos vastauksistasi!

Mikäli et halua palauttaa paperia tai haluat kysyä jotakin, voit lähettää vastauksen ja kysymykset sähköpostilla:
helena.muuri@student.laurea.fi

Liite 4: Diplomi



on osallistunut ravitsemuskasvatustuokioon ja harjoitellut oppeja käytännössä.

Nuoren urheilijan ravitsemuksessa keskeisiä asioita ovat:

- ♣ Nuoren urheilijan tulee syödä erityisen hyvin, sillä energian tulee riittää kasvun ja kehityksen lisäksi aktiiviseen urheiluun.
- ♣ Urheilijan tulee syödä riittävän usein ja säännöllisesti, noin 5–8 kertaa päivässä.
- ♣ Pähkinöistä ja öljyistä saa tehokkaasti lisäenergiaa ja hyviä rasvoja.
- ♣ Täysjyväviljaa kannattaa suosia, sillä siitä saa energian lisäksi vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka ovat terveyden kannalta välttämättömiä.
- ♣ Riittävä juominen on urheilijalle tärkeää. Suosi ruokajuomana vettä tai vähärasvaista maitoa/maitojuomaa, janojuomana vettä.
- ♣ Eri värisistä kasviksista, marjoista ja hedelmistä saa hyödyllisiä rakennusaineita kasvuun ja kehitykseen. Niitä kannattaa nauttia joka aterialla ja mahdollisimman monipuolisesti.
- ♣ Myös herkut mahtuvat silloin tällöin urheilijan ruokavalioon. Niillä ei kuitenkaan tule korvata ateriaa.
- ♣ Tärkeää on myös nauttia ja iloita ruoasta sekä ruokailuhetkistä yhdessä muiden kanssa ja maistaa rohkeasti uusia ruokia!

Turussa 1.10.2020