

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Roosa Tirkkonen

URHEILEVAN NUOREN RAVITSEMUS
Ravitsemuksesta kertova opaslehtinen Juniori KalPan pelaajille ja
heidän vanhemmilleen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2021
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä

Roosa Tirkkonen

Nimeke

Urheilevan nuoren ravitseminen -

Ravitsemuksesta kertova opaslehtinen Juniori KalPan pelaajille ja heidän vanhemmilleen

Toimeksiantaja

Juniori KalPa

Tiivistelmä

Oikeaoppinen ravitseminen on erityisen tärkeää nuorten urheilijoiden jaksamisen, kasvun ja kehityksen kannalta. Lähtökohtaisesti lautasmalli, säännölliset ruokailut ja terveelliset välipalat antavat hyvän perustan terveelliseen ruokailuun. Jokainen aterialla tulisi koostaa lautasmallia mukailen niin, että jokaisella aterialla tulisi syötyä kustakin ravintoaineryhmästä jotakin.

Urheilevalla nuorella tarkoitetaan sellaista nuorta, joka liikkuu aktiivisesti enemmän kuin suositusten mukaiset yhdestä kahteen tuntia. Urheilevan nuoren kohdalla päätavoite ravitsemuksessa on kasvun ja kehityksen turvaaminen. Urheilevan nuoren optimaalinen lautasmalli on perinteinen lautasmalli, jota kannattaa opetella muokkaamaan sopivaksi päiväkohtaisesti urheilun fyysisistä kuormittavuutta ajatellen. Oikein koostettujen aterioiden lisäksi terveelliset välipalat ovat päivittäin hyvä tapa pitää energiatasoa ylhäällä ja nälkää loitolla. Treeni- ja turnauspäivien ateriat ja niiden ajankohdat tulisi suunnitella etukäteen treenien ja otteluiden aikataulut huomioiden. Ruokailuiden lisäksi erityisen tärkeää on myös riittävä nesteytys.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta monipuolisesta ja riittävästä ravinnosta sekä sen tärkeydestä nuorille urheilijoille. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa ravitsemuksesta kertova tiivis opaslehtinen jääkiekkoyhdistyksen, Juniori-KalPan pelaajien sekä vanhempien käyttöön. Tulevaisuudessa opasta voisi kehittää kattavampaan kirjan muotoon, jolloin oppaaseen saisi enemmän tietoa ja sisältöä. Saadun palautteen perusteella opaslehtinen oli tarkoituksensa mukainen sisällöltään ja visuaalisuudeltaan.

Kieli
suomi

Sivuja 27
Liitteet 5
Liitesivumäärä 5

Asiasanat

urheileva nuori, ravitseminen, ruokavalio, lautasmalli



THESIS
December 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkariinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author

Roosa Tirkkonen

Title

Nutrition in Young Athletes – An Information Leaflet on Nutrition for Junior KalPa Players and Their Parents

Commissioned by
Junior KalPa

Abstract

Balanced nutrition is especially important for the growth, coping, and development of young athletes. In principle, a plate model, regular meals, and healthy snacks give a good foundation for healthy nutrition. Each meal should be put together according to the plate model so that there is something to eat from each group of nutrient groups.

A young athlete refers to an adolescent who is physically active more than the recommended one to two hours. For a young athlete, the main goal in nutrition is to secure growth and development. The optimal plate model for a young athlete is the traditional plate model, which one should learn to modify on the daily basis to meet the needs of physical exertion. In addition to balanced meals, healthy snacks are a good way to keep energy levels up and hunger at bay every day. Meals and mealtimes should be planned in advance on training and tournament days and attention should be paid on the schedules. Furthermore, sufficient hydration is of utmost importance.

The aim of the thesis was to increase knowledge among the adolescents of diverse and balanced nutrition and it's important for young athletes. The objective of the thesis was to produce a concise information leaflet on nutrition for the use of the Hockey Association, Junior KalPa players and their parents. In the future, the leaflet could be developed into a more comprehensive book format. Based on the feedback received, the information leaflet was appropriate for its purpose both in content and visually.

Language
English

Pages 27
Appendices 5
Pages of Appendices 5

Keywords

young athlete, nutrition, diet, plate model

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ravitsemuksen perusta	6
2.1	Terveellinen ruokavalio	6
2.2	Hiilihydraatit	7
2.3	Vitamiinit ja kivennäisaineet.....	7
2.4	Proteiinit.....	8
2.5	Rasvat.....	9
3	Urheilevan nuoren ruokavalio	9
3.1	Urheilija tarvitsee enemmän	9
3.2	Urheilijan lautasmalli ja ateriaritmi	10
3.3	Treeni- ja turnauspäivän ateriat	11
3.4	Oikeaoppinen nesteytys.....	12
3.5	Esimerkki välipaloja treeni- ja turnauspäiviin	13
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	13
5	Menetelmälliset valinnat.....	14
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	14
5.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	15
5.3	Opaslehtisen suunnittelu.....	15
5.4	Opaslehtisen toteutus	17
5.5	Opaslehtisen arviointi.....	18
6	Pohdinta.....	20
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	20
6.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	22
6.3	Ammatillinen kasvu.....	23
6.4	Tuotoksen hyödyntäminen ja jatkokeittämisen kohteet.....	25
	Lähteet.....	26

Liitteet

Liite 1	Kevyen harjoituspäivän lautasmalli
Liite 2	Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli
Liite 3	Raskaan harjoituspäivän lautasmalli
Liite 4	Kolmiosainen esite, opaslehtinen
Liite 5	Opaslehtisen palautelomake

1 Johdanto

Oikeaoppinen ravitseminen on erityisen tärkeää nuorten urheilijoiden jaksamisen, kasvun ja kehityksen kannalta (THL 2019). Kasvu ja kehitys on murrosiässä olevalla kohderyhmällä siinä vaiheessa, että pituuskasvu kiihtyy sekä luusto ja lihakset massivoituvat. Tämän vuoksi energian tarve on suurempi ja oikeaoppisella ravitsemuksella on merkitystä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017.) Energiantarve vaihtelee yksilöllisesti ja siihen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ikä, sukupuoli ja kulutuksen määrä. Pohjoismaisen ravitsemussuosituksen mukaan 11–13-vuotiaiden poikien tulisi saada päivässä keskimäärin 55 kilokaloria yhtä painokiloa kohden. (Terve.fi 2012.) Lähtökohtaisesti lautasmalli, säännölliset ruokailut ja terveelliset välipalat antavat hyvän perustan terveelliseen ruokailuun (THL 2019).

Opinnäytetyön kohderyhmä koostuu kaksitoista- ja kolmetoista -vuotiaista, joten sen ikäiset nuoret päättävät jo pitkälti omasta syömisestään, vaikka vanhemmilla vielä vastuu nuoren ravitsemuksesta onkin. Energiantarve nousee aktiivisen liikunnan ja sitä kautta lisääntyneen kulutuksen myötä. Aterioita saattaa kuitenkin jäädä väliin ja niitä ehkä korvataan erilaisilla välipaloilla tai herkuilla. Nuoret eivät myöskään välttämättä kiinnitä huomiota siihen, että saavat tarpeeksi ravintoaineita kustakin ravintoaineryhmästä. (Oppiportti 2019.)

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä nuorten tietoutta monipuolisesta ja riittävästä ravinnosta sekä sen tärkeydestä nuorille urheilijoille. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa ravitsemuksesta kertova tiivis opaslehtinen jääkiekkoyhdistyksen, Juniori-KalPan pelaajien sekä heidän vanhempiensa käyttöön.

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi urheilevan nuoren ruokavalion aiheen tärkeyden ja ajankohtaisuuden vuoksi. Ajatus aiheesta lähti nuoren jääkiekkoilijan nälkäkiuskusta, joka oli seuraus treeneihin lähtiessä syödystä ”välipalasta”, joka oli pelkkä suklaapatukka. Ravitsemuksesta löytyy paljon tietoa ja siitä puhutaankin lapsille ja nuorille jo varhaisessa vaiheessa, mutta lisätieto ja muistuttelu ravitsemuksen tärkeydestä on silti aiheellista.

2 Ravitsemuksen perusta

2.1 Terveellinen ruokavalio

Terveellinen, monipuolinen ja riittävä ravinnon saanti turvaa urheilevan nuoren kasvun ja kehityksen (Julkari 2019, 91). Ravinto on yksi kolmesta kehityksen kolmion kärjistä, yhdessä ja hyvässä suhteessa levon ja harjoittelun kanssa (UKK-instituutti 2020). On tärkeää huomioida, että ravinnosta saa riittävästi oikeanlaisia ravintoaineita, eli hiilihydraatteja, vitamiineja, valkuaisaineita, rasvoja sekä kivennäisaineita. Nämä ovat energia ja suoja-aineita, joiden tehtävänä on huolehtia ruoansulatuksesta, lihastyöstä ja elintoimintojen säätelystä. (Ruokavirasto 2018.) Näiden ravintoaineiden saantia helpottaa suositusten mukaisen lautasmallin noudattaminen.

Perinteisen lautasmallin mukaan lautasella tulisi olla puolet salaattia, raasteita tai kasvislisäkkeitä. Perunaa, riisiä tai pastaa tulisi olla neljännes ja lihaa tai kalaa toinen neljännes. Lihan osuutta voi korvata myös kasvisruualla, joka sisältää esimerkiksi palkokasveja tai siemeniä, jotka ovat hyviä proteiinin lähteitä. Aterian lisänä on hyvä syödä leipää sekä jälkiruokana marjoja tai hedelmiä. Ruokajuomaksi parhaiten sopii vesi, rasvaton maito tai piimä. Näin saadaan monipuolisesti ravintoaineita yhdellä aterialla, annoskoosta riippumatta. (Ruokavirasto 2021.) Säännöllistä ateriaritmiä on myös tärkeää ylläpitää, sillä näin riittävä energian saanti on turvattuna ja nälkä pysyy loitolla (Ruokatieto 2020). Säännöllisellä syömisellä turvataan myös nuorten normaali kasvu ja kehitys sekä yleinen jaksaminen. Säännöllisellä syömisellä vaikutetaan myös positiivisesti painonhallintaan. (Tilles-Tirkkonen, T. 2016.) Suositusten mukaan päivän tulisi sisältää viisi ateriaa (Ruokatieto 2020).

2.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat tärkeä energianlähde ja niitä onkin monenlaisia. On myös terveyden edistämisen kannalta tärkeää osata valita oikeanlaisia hiilihydraatteja, eli kuitupitoista ruokaa sen sijaan, että käyttää tuotteita, joissa on lisättyjä sokereita. Lisättyjä sokereita saadaan esimerkiksi juomista ja karkeista ja näitä tulisikin nauttia kohtuullisesti. (Terveyskirjasto 2020.) Kuitupitoista ruokaa ovat täysjyväviljavalmisteet, marjat, kasvikset ja hedelmät. Näitä syömällä vaikutetaan positiivisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Näin ollen oikeanlaiset hiilihydraatit auttavat myös painonhallinnassa, samalla kun ne tukevat suoliston toimintaa. Hiilihydraateista tulisi saada valtaosa, eli noin 45–60 prosenttia päivittäisestä energiasta. (Thl 2021.)

Urheilijan suorituskykyyn ja palautumiseen hiilihydraateilla on suuri merkitys. Nuoren urheilijan hiilihydraattivarastot ovat aikuisten varastoja niukemmat, jolloin suorituksen aikainen väsymys yllättää nopeammin. Tämä on seurausta siitä, että tehokkaassa suorituksessa energia saadaan pääasiassa hiilihydraateista. (Terveyskirjasto 2020.)

2.3 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Tavallisimmin monipuolinen ruokavalio riittää tarpeellisten vitamiinien saantiin, mutta vaikka ravinto olisi monipuolista, ei esimerkiksi D-vitamiinin saanti aina ole riittävää. Siksi suosituksissa sanotaan, että 7,5 mikrogramman D-vitamiini lisä tulisi kuulua jokaisen lapsen ja nuoren päivään. (Ruokavirasto 2020.) Jos ruokavalio on riittävän monipuolinen turvatakseen vitamiinien saannin, ei tutkimusten mukaan ole aihetta käyttää muita ravintolisiä (Ruokavirasto 2014, 37). Suurin D-vitamiinin lähde tavallisessa ruokavaliossa on kala. Suomessa D-vitamiinoitu maito on myös yksi tärkeimmistä D-vitamiinin lähteistä, etenkin lasten keskuudessa (Soininen, S. 2018). Myös kananmuna ja metsäsienet ovat D-vitamiinin lähteitä (Terveurheilija.fi 2021). D-vitamiini on myös välttämätöntä kalsiumin imeytymisen ja tätä kautta luun muodostumisen kannalta. Kalsiumia puolestaan

saadaan muun muassa maitotuotteista, kalasta ja kaalikasveista. (Terveyskirjasto 2020.) C-vitamiinia saa runsaasti marjoista ja hedelmistä. C-vitamiinin saanti on yleensä riittävää monipuolisen ruokavalion ansiosta. C-vitamiini auttaa myös raudan imeytymisessä. Jos D- ja C-vitamiinien saanti ei ole riittävää, on hyvä käyttää vitamiinilisää monipuolisen ravinnon rinnalla. On myös huomioitavaa, että liiallisella vitamiinin saannilla voi olla myös haittapuolensa. (Terveurheiliija.fi 2021.)

Myös kivennäisaineet ovat elimistölle välttämättömiä, sillä niitä tarvitaan aineenvaihdunnan ja entsyymien toiminnan ylläpitämiseen sekä kudosten rakenteisiin. Kivennäisaineita saa ravinnosta sekä juomavedestä ja niiden saannin tarpeessa on suuria eroja. Liiallinen tai liian vähäinen kivennäisaineiden saanti voi olla elimistön toiminnan kannalta haitallista. Kivennäisaineet ovat muun muassa kalsium, kalium, rauta, sinkki, natrium, jodi ja fosfaatti. Kivennäisaineet jaetaan mineraaleihin ja hivenaineisiin. Hivenaineita ovat sellaiset kivennäisaineet, joiden päivittäinen terve on vähäinen. (Puhti 2021.)

2.4 Proteiinit

Valkuaisaineet eli proteiinit ovat ihmiselle välttämättömiä aminohappoja, joita saa eläinkunnan tuotteista sekä kasvikunnan tuotteista. Eläinkunnan tuotteet, joista saa proteiinia, ovat muun muassa vähärasvaiset maitotuotteet, kananmuna ja vähärasvainen liha. Kasvikunnan tuotteita taas ovat erilaiset siemenet, pähkinät, viljat tuotteet, soija ja herneet sekä pavut. (Thl 2021.) Proteiinien tehtävänä on toimia immuunipuolustuksessa vasta-aineina, kuljettaa ravintoa ja kaasuja veressä, rakentaa hormoneja sekä entsyymejä ja muodostaa uusia kudoksia kasvuaikana ja kudosten uusiutuessa. Proteiinista tulisi saada 10–20 prosenttia päivän energiasta. (Ruokatieto 2021.)

Urheilijan tulisi kuitenkin saada hieman enemmän energiaa proteiinista, eli noin 15 prosenttia kokonaisenergiansaannista. Tämä siksi, että harjoituksen jälkeen proteiini on se, joka korjaa lihassoluvaurioita sekä käynnistää lihasten kehityksen urheilusuorituksen jälkeen. Liian vähäisen proteiinin saannin vuoksi elimistö

alkaa käyttää edellä mainittuun tarkoitukseen omia kudoksiaan. (Tervekoululainen 2021.)

2.5 Rasvat

Rasvojakin tarvitaan energiantuottoon, mutta myös solujen rakennusaineiksi. Rasvoissa niiden laatu ratkaisee. On olemassa tyydyttyynyttä, eli kovaa rasvaa ja tyydyttymätöntä, eli pehmeää rasvaa. Suositusten mukaan pehmeitä rasvoja tulisi olla enemmän kuin kovia rasvoja. Pehmeitä rasvoja saadaan kasviperäisistä tuotteista, kuten kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä, kalasta ja pehmeistä rasiamargariineista. Pehmeät rasvat parantavat sokeriaineenvaihduntaa ja sisältävät välttämättömiä rasvahappoja, joita elimistö ei itse kykene tuottamaan. (Sydän.fi 2021.)

Kovia rasvoja saadaan eläinperäisistä tuotteista, kuten esimerkiksi juustosta, liharuuista, maitovalmisteista sekä leivonnaisista. Kovat rasvat vaikuttavat negatiivisesti elimistön kolesterolitasoon, päinvastoin kuin pehmeät rasvat vaikuttavat tähän positiivisesti. (Sydän.fi 2021.)

3 Urheilevan nuoren ruokavalio

3.1 Urheilija tarvitsee enemmän

Kasvun ja kehityksen turvaaminen on päätavoite nuorten urheilijoiden ravitsemuksessa (Terveyskirjasto 2020). Urheilevalla nuorella tarkoitetaan sellaista nuorta, joka liikkuu aktiivisesti enemmän kuin suositusten mukaisen 1–2 tuntia päivässä (Julkari 2019, 93). Urheilijan energian tarve on siis luonnollisesti suurempi kuin normaalin energiankulutuksen omaavilla. Energian saannin on oltava riittävä urheilun ja siitä palautumisen sekä kasvun ja kehityksen kannalta. (Julkari 2019, 91)

Energiantarve vaihtelee 10–17-vuotiailla nuorilla 2000 kilokalorista jopa 6000 kilokaloriin vuorokaudessa, riippuen urheilusuorituksen kuormittavuudesta, nuoren sukupuolesta ja koosta sekä iästä. Energiansaannin riittävyyttä voi arvioida esimerkiksi treeneissä jaksamisen ja palautumisen sekä yleisen vireyden perusteella. Jos nämä ovat kunnossa, on energian saanti luultavasti riittävää. (Terveyskirjasto 2020.)

3.2 Urheilijan lautasmalli ja ateriarytmi

Urheilijan optimaalinen lautasmalli sisältää kolmanneksen proteiinin lähteitä, kolmanneksen kasviksia sekä kolmanneksen hiilihydraatin lähteitä. Tätä lautasmallia mukaillen urheilevan nuoren tulisi syödä ainakin viisi ateriaa päivässä. Näin ollen energian saanti ja ravinnon monipuolisuus pysyy turvattuna. Urheilijan tulisi kuitenkin ajoittaa ateriarytmensä sekä annoskokonsa urheilu huomioon ottaen. (Julkari 2019, 94.) Urheilijankin on kuitenkin muistettava ateriarytmin säännöllisyys. Hyvä väli aterioille on noin kolmesta neljään tuntia. (Julkari 2019, 97.) Väli-palat ovat hyvä tapa pitää nälkää loitolla ja energiatasoa ylhäällä, mikäli päivän pääruoat siirtyvät esimerkiksi treenien vuoksi myöhemmäksi (Terveyskirjasto 2020).

Urheilija voi kuitenkin muokata lautasmalliaan sen mukaan, miten fyysisesti rasittavat treenit tai pelit ovat päivän ohjelmassa. Kevyenä treenipäivänä, eli kun harjoituksia on vähän tai se on kevyttä, perinteistä lautasmallia (liite 1.) noudattamalla pärjää hyvin ja urheilija saa kaiken tarvitsemansa energian tällä tavoin syömällä. Hieman raskaamman treenipäivän, eli kun harjoituksia on esimerkiksi kaksikin kertaa päivässä tai se on kerralla raskasta, voidaan lautasmallia (liite 2.) muokata niin, että hiilihydraatteja on hieman enemmän kuin perinteisen lautasmallin neljäsosa ja vihreää lautasella tuolloin hieman vähemmän kuin tavallisen lautasmallin puolet. Oikein raskaan treenipäivän, eli kun treenejä on useita ja ne ovat fyysisesti kuormittavia, lautasmallissa (liite 3.) kasvikset ja hiilihydraatit jaetaan päinvastoin kuin perinteisessä lautasmallissa, eli hiilihydraatteja noin puolet

annoksesta ja kasviksia neljäsosa annoksesta. Proteiinin määrä pysyy kaikissa variaatioissa samana, eli neljäsosana lautasellisesta. (Terveyskirjasto 2020.)

3.3 Treeni- ja turnauspäivän ateriat

Treeni päivinä aterioita tulisi syödä treenien aikataulu huomioiden. Myös ravinnon laatua tulisi tarkkailla urheilu suoritusten mukaan. (Julkari 2019, 94.) Treenipäivinä riittää, että syödään säännöllisesti, monipuolisesti ja riittävästi ravintosuositusten mukaan ilman erityisiä energiatankkauksia ennen treenejä. Tuolloin treeneihin riittää pelkkä vesi. Jos syöminen on ollut treenipäivänä vähäistä, voi ennen treeniä syödä esimerkiksi banaanin ja juoda vettä. Treenin jälkeen kannattaa veden juonnin lisäksi syödä jotain pientä välipalaa, ettei ruokailuiden väli kasva liian suureksi. (SJL 2006.)

Turnauspäivinä ruokailu kannattaa suunnitella etukäteen. Turnauspäivät voivat olla hektisiä, eikä säännöllinen ateriarhythmi välttämättä toteudu. Ruokailuun kannattaa panostaa hyvin myös jo turnausta edeltävänä päivänä. Tuolloin kannattaa suosia viljatuotteita, marjoja ja hedelmiä. Näin täytät jo ennalta energiavarastoasi seuraavaa päivää varten. Turnauspäivän aamuna kannattaa aamupala syödä hieman arkiaamuja tuhdimmin, jotta nälkä pysyy loitolla pidempään. Turnauspäivänä hyvät välipalat ovat kaiken a ja o. Valitse siis mukaasi helposti sulavia, energiaa sisältäviä pieniä välipaloja, kuten kinkulla ja vihanneksilla päällystettyä leipää, vähärasvaisia rahkoja, jogurttia tai välipalapatukoita, marjoja ja hedelmiä, smoothie tai marjakeittoa. Liian raskaasti syöminen juuri ennen turnausta tai pelien välissä ei ole hyväksi, sillä elimistö kaipaa aikaa ruuan sulatteluun. Juomiksi turnauspäiviin aina vesi, mutta eväiksi voit ottaa myös täysmehua ja palautteluun laimeaa sekamehua. Lämpimän aterian voi korvata turnauspäivänä esimerkiksi kaurapuurolla, joka on helppo valmistaa joko etukäteen termosastiaan tai paikan päällä sekoittamalla kaurahiutaleet kuumaan veteen. (SJL 2006.)

3.4 Oikeaoppinen nesteytys

On ehdottoman tärkeää muistaa huolehtia riittävästä nesteytyksestä. Päivittäinen suositus on noin kaksi litraa vettä vuorokaudessa. Urheilusuoritusten yhteydessä nesteen tarve luonnollisesti kasvaa ja lisääntyneeseen tarpeeseen onkin selkeä kaava. Yksinkertaisesti nesteen tarve kasvaa noin litran jokaista tuntia kohti, kun urheilut. Urheilusuorituksen aikana on hyvä muistaa juoda säännöllisesti pieniä määriä, vaikka janon tunnetta ei olisi. On myös hyvä huolehtia riittävästä nesteytyksestä jo hyvissä ajoin ennen urheilusuoritusta. Kaikkein paras janojuoma on tietenkin aina vesi. (TEKO 2021.) Virvoitusjuomia, sokerisia mehuja sekä energiajuomia tulisi välttää, sillä nämä sisältävät lisättyä sokeria ja ovat näin ollen haitaksi myös hampaille (Terveyskirjasto 2020).

Nämä asiat ovat tärkeitä muistaa nesteytyksestä, sillä nestetasapaino vaikuttaa urheilijan suorituskykyyn, lämmönsäätelyyn sekä koettuun rasitukseen. Liian vähäinen nesteensaanti vaikuttaa elimistön veritilavuuteen vähentävästi. Kun veritilavuus pienenee, joutuu sydän pumpaamaan verta nopeammalla tahdilla elimistöön. Kun sydän pumppaa kovemmin, eli syke nousee, liikunta tuntuu tuolloin raskaammalta ja ihminen väsy nopeammin. Urheillessa ihminen hikoilee myös normaalia enemmän, jolloin myös elimistöstä poistuu nestettä. Hikoilun myötä poistunut neste aiheuttaa myös nestevajetta ja aiheuttaa samoin veritilavuuden vähenemistä. Nesteytyksen tärkeys on syytä muistaa myös palautumisen kannalta, sillä useinkaan urheilusuorituksen aikana ei tule nautittua nesteitä sitä määrää, minkä elimistö menettää suorituksen aikana. Palautumisessa on huomioitava myös se, että elimistö on menettänyt hikoilun kautta myös suoloja, joten pelkkä vesi ei korjaa nestetasapainoa harjoittelun jälkeen. (Terveurheilija.fi 2021.) Veden juonnin lisäksi syöminen kahden tunnin sisällä treenien loppumisesta on suositeltavaa (Terveurheilija.fi 2021).

3.5 Esimerkki välipaloja treeni- ja turnauspäiviin

Nuoren urheilijan elämä opiskelun, treenien ja turnausten lomassa voi olla joskus hektistä, eikä aina tule syötyä säännöllisesti. Säännöllinen ruokailu on kuitenkin tärkeää kasvun ja kehityksen sekä jaksamisen kannalta. Riittävä energiansaanti on myös nuoren urheilijan tärkeimpiä tavoitteita ravitsemuksessa. Hyvä välipala koostuu hiilihydraatin ja proteiinin lähteistä sekä jostain värikkäästä. (Terveyskirjasto 2020.)

Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi ruisleipä tai karjalanpiirakka, jossa on päällä margariinia, kinkku- tai kalkkunaleikkelettä tai juustoa sekä lisäksi jokin hedelmä. Myös maustamaton jogurtti, jossa on seassa marjoja sekä myslä ja pähkinöitä on hyvä ja monipuolinen välipala. (Terveyskirjasto 2020.) Erilaiset smoothiet tai rahkapirtelöt käyvät myös hyvin välipalana. Näistäkin saa monipuolisia ja ravitsevia, kun valitsee oikeat raaka-aineet oman maun mukaan. Tällaisia raaka-aineita ovat muun muassa maitorahka tai maustamaton jogurtti, pakastemarjat, hedelmät, pähkinät, puurohiutaleet ja jokin neste, kuten esimerkiksi täysmehu tai havesi. (SJL 2006.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä urheilevien nuorten tietoutta monipuolisesta ja riittävästä ravinnosta sekä sen tärkeydestä nuorille urheilijoille. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa ravitsemuksesta kertova tiivis opaslehtinen jääkiekkoyhdistyksen, Juniori-KalPan pelaajien sekä heidän vanhempiansa käyttöön.

5 Menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön voi tehdä laadullisena, määrällisenä tai toiminnallisena opinnäytetyönä. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, sillä se vaikutti eniten omanlaiselta sen toiminnallisen osuuden vuoksi. Toiminnallinen opinnäytetyö on muuten samankaltainen kuin laadullinen, mutta tähän liittyy myös jokin konkreettinen tekele kirjallisen osuuden lisäksi. Se voi olla jokin opetushetki, toimintatuokio, opaslehtinen tai muu tuotos toimeksiantajalle. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu ensimmäisenä osana opinnäytetyön suunnitelma, jossa on tarkasteltu tuotettavan tuotteen sisältöä tietoon perustuen. Suunnitelmassa tulee näkyä tietoperusta kaikelle sille, mitä tuotos sisältää. Suunnitelman hyväksyttämisen jälkeen tehdään toiminnallinen osuus, eli tuotos. Tuotoksen tulee olla mielenkiintoa herättävä ja siinä tulee näkyä osaaminen opinnäytetyön aiheesta. Tuotoksen teossa sovelletaan tutkittua tietoa käytäntöön. Tuotoksen hyväksyttämisen tai toteutuksen jälkeen kirjoitetaan opinnäytetyön raportti. Raportin tulee olla kirjoitettu opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti ja sen tulee sisältää kansilehti, sisällysluettelo, raportin sisältö ja loppuun asianmukainen lähdeluettelo. Raportin sisällössä tulee olla näkyvissä johdanto opinnäytetyöhön, tietoperusta, opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä sekä koko prosessin kuvaus. Raportin lopussa on pohdinta osuus, jossa tarkastellaan työtä eri näkökulmista, työn luotettavuutta ja eettisyyttä sekä omaa oppimista ja työn kehittämistarpeita. Raportin viimeisenä on oltava lähdeluettelo sekä mahdolliset liitteet. (Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004.)

Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus on toimeksiantajalle valmistettava ja urheiluille nuorille jaettava opaslehtinen nuoren urheilijan ravitsemuksesta. Tuotos on tiivis opaslehtinen, jossa tuodaan esiin urheilijan nuoren ravitsemuksen perustan kulmakiviä sekä jaetaan vinkkejä monipuolisempaan ja riittävään ravitsemukseen. Oppaaseen tulee muutama esimerkki hyvistä välipaloista, joiden avulla huolehtia säännöllisistä ruokailuista ja riittävästä energian saannista nuorten aktiivisessa arjessa ja ikä ja urheilu huomioon ottaen. Opas on lyhyt ja

ytimekäs sekä helposti luettavissa, jolloin se herättäisi mahdollisimman hyvin myös nuoren mielenkiinnon ravitsemuksen tärkeyteen liittyen.

5.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Juniori-Kalpa, eli Kalevan Pallo ja yhteyshenkilönä toimii junioreiden valmentajana toimiva Herkko Koski. Juniori-Kalpa on kuopiolainen jääkiekkoyhdistys, joka on samalla myös yksi Suomen suurimmista junioriliigoista. Pelaajat ja toiminnan ohjaajat yhteen laskettuna, Juniori-KalPassa toimii vuosittain yli tuhat henkilöä. Heillä on käytössään toimintamalli, jonka mukaan nuorten tulee huolehtia hyvinvointiinsa vaikuttavista asioista, kuten esimerkiksi omasta terveydestään sekä oikeanlaisesta ruokavaliosta. Tämän toimintamallin pohjalta Juniori-KalPan tavoitteet voivat toteutua. (Juniori-KalPa 2020.)

Kohderyhmänä on Juniori-KalPan U-12 ja U-13 joukkueet, jonka pelaajat ovat iältään 11–13-vuotiaita. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda nuorille lisää tietoa monipuolisesta ja riittävästä ravinnosta sekä sen tärkeydestä nuorille urheilijoille. Työn tarkoituksena on nuorten urheilijoiden terveyden edistäminen. Tehtävä on tuottaa ravitsemuksesta kertova opaslehtinen jääkiekkoyhdistys Juniori-KalPan nuorten pelaajien ja heidän vanhempiensa käyttöön.

5.3 Opaslehtisen suunnittelu

Hyvä opaslehtinen on mielenkiintoa herättävä heti ensimmäiseltä sivulta lähtien. Sen sisältämät asiat perustuvat tutkittuun tietoon ja ovat perusteltuja. Asiasisältö on kohdistettu lukijalle ja se on aseteltu ja muotoiltu helposti ja ymmärrettävästi luettavaksi. Sisältö etenee loogisesti ja opaslehtisen ulkonäkö on houkutteleva, joten se myös ylläpitää kiinnostusta. (Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004.)

Opaslehtisen suunnittelun aloitin opinnäytetyön suunnitelmaa kirjoittaessani. Pömin kirjoittaessani mieleeni asioita, jotka tiivistettynä sovitin lehtiseen. Lehtisen toteutukseen käytettäviä työkaluja pohdin myös ja vaihtoehtoja olivat Power

Point, Microsoft Publisher sekä Canva. Valitsin kuitenkin toteutukseen käytettäväksi Microsoft Publisherin sen helppokäyttöisyyden vuoksi. Publisherin valmiista malleista valitsin kolmeosaisen esitteen, jonka muotoilen kuvin ja tekstein sopivaksi omaan tuotukseeni. Opaslehtisen otsikoksi tulee “Nuoren urheilijan ravitsemus” sekä pohdin lehtiseen myös alaotsikkoa, jossa ilmaistaan lehtisen sisältävän vinkkejä hyviin välipaloihin. Päädyin jättämään alaotsikon pois opaslehtisen vähäisen tekstiilan vuoksi.

Opaslehtiseen tuli lyhyesti kuvattuna nuoren urheilijan ravitsemuksen ja nesteytyksen kulmakiviä. Lautasmalli kuvien avulla havainnollistin esitteessäni sitä, kuinka ateriat tulisi koostaa. Kuvat toimivat tukena opaslehtisen tekstille. Luettelin opaslehtisessäni myös ravintoaineryhmät ja annoin esimerkkejä niihin kuuluvista ruoka-aineista. Kerroin siitä, miksi aterioita ei tulisi jättää väliin ja kuinka tärkeitä välipalat ovat etenkin urheilijan arjessa. Laitoin esitteeseen myös muutaman esimerkki välipalan. Esimerkkivälipaloiksi kokosin kinkku- tai juustovoileivän tai karjalanpiirakan, jogurttia sekä myslä ja/tai pähkinöitä ja smoothien. Smoothie sisältää myöskin lautasmallin mukaiset ravintoaineet ja tähän opaslehtisessä on myös resepti. Muistuttelin opaslehtisessä myös oikeaoppisen nesteytyksen tärkeydestä elimistön toiminnan kannalta.

Näkökulman esitteessä yritin pitää nuoria kiinnostavana ja “tiesitkö että...” tyyppisenä. Näin uskoin nuorien kiinnostuvan ja haluavan tietää, että tiesivätkö he joi vai oppivatko opaslehtisestä jotain uutta. Uskoin tällaisen tyylin kiinnostavan enemmän varhaisessa murrosiässä olevia nuoria urheilijoita, kuin esimerkiksi pitkät kertomukset siitä mitä heidän tulisi syödä ja miksi.

Esitteen ulkonäköä ajatellen pyrin haalimaan aiheeseen sopivia kuvia esitteeseen. Tekstit sovitin kuviin ja väreihin sopivaksi niin, että ne ovat selkeästi luettavissa, eivätkä huku taustaansa. Pyrin saamaan kuville ja tekstiosuuksille tasapainon, jotta molempia oli sopivasti ja esitteen lukeminen ja kuvien huomioiminen olisi kiintoisaa.

5.4 Opaslehtisen toteutus

Opaslehtisen toteutus lähti ihan alkujaan siitä, että opettelin käyttämään Microsoft Publisher-ohjelmaa. Valitsin valmiista pohjista kolmiosaisen esitteen, josta poistin siinä olleet elementit ja tekstiosat päästäkseni aloittamaan alusta. Valmiin pohjan tyhjentämisen valitsin helpottaakseni työskentelyäni, sillä näin minulla oli käytössäni valmiit apuviivat asettelun hahmottamista varten. Tekeminen oli pitkälti kokeilua, joka lopulta tuotti tulosta. Päässäni alkuun ollut visio valmiista lehtisestä ei aivan pitänyt paikkaansa, sillä totesin tiukan aikataulun ja oman osaamattomuuteni olevan täysin mahdoton yhtälö sen toteuttamiseen. Huomasin pian opaslehtistä tehdessäni myös, että kaikki informaatio, jota opaslehtiseen olin kaa vaillut, ei mahtunut sisältöön lehtisen koon ja muotoilun vuoksi. Tein siis kompromisseja ja valitsin vain mielestäni tärkeimmät aiheet ja mahdutin nuo opaslehtiseen. Opaslehtiseen olin suunnitellut myös laittavani enemmän kuvia ajatellen lukemisen mielekkyyttä kohderyhmälle, mutta tuolloin olisin joutunut jättämään paljon oleellista tietoa pois tekstistä. Valitsin yrittää saada tekstin mielenkiintoiseksi luettavaksi, jotta pystyin jättämään muutaman kuvan pois opaslehtisestä. Tekstin muotoilu pienelle alalle niin, ettei oleellista tietoa jäisi puuttumaan, osoitautui odotettua hankalammaksi. Olin suunnitellut saavani tekstiin paljon ”tiesitkö että” tyyllillä kirjoitettua ja lukijaa herättelevää infoa, mutta tuossakin jouduin joustamaan tekstin asettelun vuoksi. Sain kuitenkin mahdutettua myös tällaisia osioita opaslehtiseen, mutta en ihan siinä määrin kuin olin suunnitellut.

Kun tekstiosuus alkoi opaslehtisessä olla valmis, tein koetulostuksen, jotta näkisin minkä kokoista teksti todellisuudessa on paperilla ja kuinka nuo tekstiosuudet sopivat taiteltuun paperilehtiseen. Ensimmäisen tulostuksen jälkeen jouduin muuttamaan hieman asettelua, että sain tekstin kokonaisuudessaan näkymään. Toisella tulostuksella kaikki teksti oli näkyvässä ja asettelut kohdillaan. Tässä kohtaa pyysin palautetta tekstin sisällöstä ja opaslehtisen ulkonäöstä työpaikallani kahdelta lähihoitajalta sekä neljältä sairaanhoitajalta. Heillä kaikilla on urheilua harrastavia lapsia ikähaarukalla kymmenestä viiteentoista vuotta, joten koin heidät sopiviksi antamaan välipalautteen opaslehtisestääni. Opaslehtisessä jo ollut teksti sai kannatusta, mutta muutama jäi kaipaamaan myös tietoa nesteytyksestä

ravitsemuksen rinnalle. Osa koki, että välipaloja voisi olla enemmän lueteltuna välipalavinkkiosiossa. Tein ehdotetut muutokset lehtiseen, ja kysyin taas mielipidettä. Nyt lehtinen oli sisällöltään kaikkien sen lukeneiden mieleen.

Kun tekstisisältö oli valmis, lisäsin työhön kuvat. Käytin opaslehtisen taustassa kuvaa, jonka latusin Pexels tietokannasta. Koin kuvan houkuttelevana sen värikkyyden ja aiheeseen sopivuuden vuoksi. Pexels-palvelussa olevat kuvat ovat Pexels-lisenssin alaisia ja ovat vapaasti kaikkien käytettävissä, ilmaiseksi. Pexelsin kuvia käytettäessä he eivät vaadi myöskään käytettävän viitteitä. Kuvat ovat myös vapaasti käyttäjänsä muokattavissa. (Pexels 2021.) Kaksi kuvista on Terveurheilija.fi sivuston kuvia, jonka otin itse terveystieteen sivuilta liitteeksi opinnäytetyöhön. Toinen kuvista on kevyenharjoituspäivän lautasmalli (liite 1) ja toinen raskaan harjoituspäivän lautasmalli (liite 3). Kuvat valitsin opaslehtiseen tekstin tueksi. Kuvien kanssa hankaluutta tuotti kuvien sovittaminen opaslehtiseen, niin värimaailman, muotojen ja kokonsa puolesta.

Opaslehtisen tekeminen vei minulta useita tunteja aikaa. Aloitin tekemisen monta kertaa uudestaan todetakseni, että päässäni ollut visio on mahdotonta toteuttaa yksin, tässä ajassa ja näillä taidoilla. Myös tuotoksen tulostaminen tuotti haasteita niin tekniikan, kuin asettelunkin vuoksi. Kotona tulostaminen ei ongelmien vuoksi onnistunut, joten tulostin opaslehtiset työpaikallani. Näin ollen tulostuksen laatu parani huomattavasti ja opaslehtisestä tuli siistimmän näköinen ja väreiltään kirkkaampi ja selkeämpi. Opaslehtisiä tulostin kaikkiaan 100 kappaletta ja taittelin nämä kolmiosaiseen muotoonsa. Palautelomakkeita tulostin yhteensä 30 kappaletta. Tulosteet toimitin henkilökohtaisesti Kuopioon Lippumäen jäähallille.

5.5 Opaslehtisen arviointi

Arviointia opaslehtiselle tuli jo tekovaiheessa, kun kyselin mielipiteitä sisällöstä ja ulkonäöstä. Jo tuolloin tekovaiheessa tuotokselle tuli parannusehdotuksia, jotka mahdollisuuksien mukaan toteutin, yhtä lukuun ottamatta kaikki. Oma arviointia olen tehnyt koko prosessin ajan. Lopullista kohderyhmältä, heidän vanhemmiltaan sekä toimeksiantajalta tulevaa arviointia varten tein palautelomakkeen (Liite

4), johon ystävällisesti pyysin kohderyhmää, heidän vanhempiaan sekä toimeksiantajaa/ yhteyshenkilöä vastaamaan. Palautelomake oli tehty niin, että vastaaja ympyröi tai rastittaa mielestään sopivimman, numeerisen vaihtoehdon opaslehtiseen liittyvän väitteen perästä. Väitteitä lomakkeessa on viisi ja lomakkeen lopussa vielä vapaalle palautteelle kirjoitustilaa. Numeerinen arviointi on tehty numeroin yhdestä kolmeen ja selitykset numeron merkitykselle on palautelomakkeessa.

Ensimmäinen palaute toimeksiantajalta tuli opinnäytetyöni yhteyshenkilöltä sähköpostitse, kun kysyin häneltä hyväksyntää opaslehtiselle ennen näiden toimitusta. Hänen mielestään opaslehtinen oli mielenkiintoinen ja hyvän näköinen peruspaketti, jossa ei ole liikaa informaatiota kohderyhmälle. Kolme parannusehdotusta häneltä kuitenkin tuli opaslehtiseen, näistä toteutin täysin yhden, osittain yhden ja kolmatta en saanut työhön enää mahtumaan. Osittain toteuttamani parannusehdotus oli pyyntö saada yksi havainnollistava kuva liittyen ravinnon, levon ja harjoitusten vaikutuksesta kehitykseen, mutta rajallisen tilan vuoksi pystyin toteuttamaan tämän nostamalla tuon esiin vain tekstiosiossa. Kolmas parannusehdotus koski lähteiden merkitsemistä tuotokseen uskottavuuden lisäämiseksi. Lähteet löytyvät kuitenkin tuotoksen kirjallisesta tietoperustasta ja opaslehtisessä on mainittuna sen olevan osa opinnäytetyötä, josta lähteet ovat nähtävillä. Epäsuoran, mutta erittäin positiivisen palautteen sain myös toimeksiantajalta, kun hän ystävällisesti kysyi, onnistuisiko minun toimittaa heille opaslehtisiä yhteensä 100 kappaletta sen sijaan, että alkujaan opaslehtisiä oli tarkoitus tehdä vain yhdelle joukkueelle toimitettavaksi.

Palautteen saamisessa kohderyhmältä tuli epäonnistuminen aikataulutuksen suhteen. Toimitus toimeksiantajalle jäi viimein, enkä tämän vuoksi ehtinyt saamaan palautelomakkeita takaisin ennen opinnäytetyön palautusta opponenteille.

Halusin kuitenkin opaslehtisistäni palautetta myös palautelomakkeen pohjalta, joten annoin opaslehtisen luettavaksi myös neljälle tutulle urheilivalle nuorelle. Kaikki neljä (100 %) urheilivaa nuorta sanoivat oppineensa jotain uutta opaslehtisestä. Kolme neljästä (75 %) nuoresta vastasi opaslehtisen olleen hyödyllinen,

yksi (25 %) ei osannut sanoa. Kaikkien (100 %) mielestä opaslehtinen herätti kiinnostusta ravitsemusta kohtaan ja ulkonäkö oli mieleinen. Heistä yksi (25 %) olisi kaivannut enemmän kuvia. Kolmen (75 %) nuoren mielestä opas oli hyvä noin. Vapaata palautetta antoi yksi (25 %) nuori, joka kertoi, että välipalavinkit olivat hyvä lisä, sillä yleensä tulee vain ajateltua, ettei ole muka mitään syötävää, vaikka noita tarpeita lähes aina kuitenkin löytyy kotoa. Opaslehtinen aiheutti muutenkin rakentavaa keskustelua minun, nuorten ja heidän vanhempiansa kanssa. Eniten keskustelua aiheutti yllätyksekseni nesteytyksen tärkeys. Se sai nuoret pohtimaan omaa vedenjuontiaan, jonka totesivat olevan liian vähäistä. Yksi nuorista myös innostui heti kokeilemaan smoothien tekoa itse.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä urheilevien nuorten tietoutta monipuolisesta ja riittävästä ravinnosta sekä sen tärkeydestä nuorille urheilijoille. Saamani palautteen mukaan opinnäytetyön tavoite tiedon lisäämisestä nuorille urheilijoille toteutui. Opinnäytetyö myös herätti keskustelua ja kiinnostusta ravitsemusta kohtaan urheilevien nuorten ja heidän vanhempiansa keskuudessa. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa ravitsemuksesta kertova tiivis opaslehtinen jääkiekkoyhdistyksen, Juniori-KalPan pelaajien sekä heidän vanhempiansa käyttöön. Myös opinnäytetyön tehtävänä ollut opaslehtinen oli saadun palautteen mukaan ja hyvän opaslehtisen tapaan visuaalisesti miellyttävä, kohderyhmälle sopiva sekä helposti luettava tiivis informaatiota antava tuotos. Opinnäytetyön tehtävä oli varsin onnistunut.

Tuotokseen olen kerännyt aiemmin kirjoittamastani tietoperustasta omasta mielestäni tärkeimpiä kulmakiviä. Tuotoksen vähäisen tekstiilan vuoksi nuo kulmakivet jäivät melko vähille perusteluille tuotoksessa. Perustelut löytyvät laajemmin kuitenkin tietoperustasta kirjallisessa raportissani. Kohderyhmä on kehittyvässä

iässä olevia urheilevia nuoria, joten riittävä energiansaanti oli mielestäni tärkeimpiä asioita koko tietoperustassa, sillä oikeanlaisella energiansaannilla on suuri vaikutus niin yleiseen jaksamiseen, kuin kehitykseen ja urheilusuoritusten sujumiseenkin. Siksi toin juuri näitä asioita tuotoksessani esille ja onnistuin siinä hyvin. Tähän liittyy myös tärkeänä seikkana päivän aikana nautittujen välipalojen tärkeys. Tästä syystä kokosin tuotokseeni myös muutamia vinkkejä hyvistä välipaloista. Toin tuotoksessani esille myös perinteisen lautasmallin kuvan, joka toimii myös kevyen harjoituspäivän lautasmallina. Lautasmallissa näkyvät ravintoaineryhmät ja suuntaa antavat määrät, joita aterioilla tulisi syödä. Tuotoksessa myös ohjeistus, jolla lautasmallia muokkaamalla voi säädellä energiansaantia huomioon ottaen urheilun fyysisen kuormittavuuden ja siinä tarvittavan energian määrän. Tähän liittyen tuotoksessa on nähtävillä myös raskaan harjoituspäivän lautasmalli, jossa energiaa on jo runsaammin lautasella. Toivoin, että nämä herättelevät nuoria perehtymään aiheeseen lisää ja kiinnittämään huomiota omaan ravitsemukseensa syvemmin. Palautteen antajien mukaan erityisesti tuotoksessa olleet esimerkkivälipalat ja smoothie ohje olivat hyvää sisällössä. Perinteinen lautasmalli oli kaikille heistä jo ennestään tuttu, mutta lautasmallin muokkaaminen tuli kaikille uutena. Keskustelua ravitsemuksesta herätti lähinnä välipalat.

Myös riittävä nesteytys on elintärkeää ja siksi olen tuonut senkin tärkeyttä esille tuotoksessani. Avasin tietoperustassa nesteytyksen vaikutuksista kehoon esimerkiksi urheilun aikana ja yritin tätä tuoda myös tuotokseen. Edelleen rajallinen tila tekstille laittoi sisällön hieman kärsimään suppeudesta, mutta sain kuitenkin mahdutettua pointit nesteytyksen tärkeydestä tuotokseeni. Pidän tärkeimpänä opaslehtisessä olevana seikkana sitä, että nestettä tulee nauttia ennen urheilusuoritusta, sen aikana sekä urheilusuorituksen jälkeen. En ollut suunnitellut laittavani tuotokseen näinkään paljoa tietoa nesteytyksestä, mutta sain tähän liittyen kehitysehdotuksia tuotoksesta sen tekovaiheessa, joten päädyin tähän ratkaisuun. Saamani palautteen mukaan oli hyvinkin tärkeää, että opaslehtisessä oli kuitenkin riittävästi informaatiota myös nesteytyksen tärkeydestä. Se herätti palautteen antajissa kiinnostusta ja rakentavaa keskustelua aiheesta.

Vaikka tuotoksessa on vain kulmakiviä ravitsemuksesta sekä nesteytyksestä, uskoin tämän herättävän ainakin pohdintaa ja keskustelua sekä tätä kautta myös

nuorten kiinnostusta ravitsemustaan kohtaan. Saamani palaute kertoi, että olin päässyt tavoitteeseeni tämän suhteen. Tuotoksen ulkonäköön olin tyytyväinen, vaikkei se vastannutkaan alkuperäistä ajatustani. Myös palautteen antajat olivat mielissään opaslehtisen kirkaista väreistä.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tarkastellaan luotettavuuden perusteella. Luotettavuus sisältää käsitteet uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys sekä siirrettävyys. Näiden käsitteiden pohjalta tarkastellaan muun muassa sitä, vastaako opinnäytetyön tekijän tulkinnat ja käsitteellistykset osallistujien käsityksiä. Pyydetään osallistujia arvioimaan tulosten paikkaansa pitävyyttä, ja sitä, millainen kontakti osallistujiin ylipäätään on. Tarkastellaan prosessin vaiheiden kuvaamista opinnäytetyössä sekä työn raportin selkeyttä sekä johdonmukaisuutta. Opinnäytetyön tekijän tulee olla myös tietoinen omista lähtökohdistaan sekä niiden vaikutuksista. Keskustelut opiskelijoiden ja ohjaajien kanssa edistää työn reflektiivisyyttä. Tarkastelu koskee myös riittävää tietoa osallistujista sekä ympäristöstä. (Kylmä, J & Juvakka, T. 2007.)

Tuotosta tehdessäni ja sen saatua valmiiksi, olen keskustellut toimeksiantajan kanssa opaslehtisen käyttökelpoisuudesta. Opinnäytetyön tuotoksesta on myös pyydetty palautetta. Saatu palaute tukee opinnäytetyön uskottavuutta jonkin verran. Vahvistettavuuteen vaikuttaa opinnäytetyössä kuvatut tuotoksen tekemisen vaiheet sekä säännölliset opinnäytetyönohjaus tapaamiset viimeisimmän lukukauden aikana, eli lähes koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Ohjaustapaamisissa käydyt keskustelut opettajien sekä opiskelijoiden kanssa vaikuttavat työn reflektiivisyyteen.

Lähteitä valittaessa opinnäytetyöhön, on huomioitava lähteiden luotettavuuteen liittyvät seikat. Näitä ovat esimerkiksi lähteen alkuperä, ikä ja laatu. Lähteitä kannattaa vertailla ja tarkastella kriittisesti, huomioiden se, onko lähde tutkittua tietoa vai esimerkiksi kirjoittajan mielipide. (Vilkkä & Airaksinen 2003.) Opinnäytetyössäni käytin monia eri lähteitä. Vertailin niitä keskenään ja ne tukivat sisällöllään

toinen toisiaan. Käyttämäni lähteet ovat pääosin alle kymmenen vuotta vanhoja. Moni lähteistä on lähivuosien aikana päivitettyjä. Koen tiedonhakukoneiden käytön itselleni hankalaksi, vaikka noista etsimällä olisi varmasti löytynyt nykyistäkin luotettavampia lähteitä.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisen ja tieteellisen käytännön mukaiset prosessit pohjautuvat lakiin, tiedeyhteisön tutkimuseettisiin periaatteisiin, linjauksiin sekä suosituksiin (Arene 2020). Opinnäytetyötä tehdessä ja aihetta valittaessa, on ajateltava eettisesti. Toiminnallisen opinnäytetyön aiheen valinnassa on ajateltava myös aiheen tarpeellisuutta. (Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003.) Opinnäytetyöni kohderyhmä on joukko urheilevia nuoria, joiden tietoutta ravitsemuksesta halusin lisätä ja samalla nostattaa heidän kiinnostustaan omaa ravitsemustaan kohtaan, ottaen huomioon urheilun sekä iän mukaisen kehityksen. Koen aiheen olevan ajankohtainen nyt ja tulevaisuudessa. Terveillä ja varhaisilla ravitsemustottumuksilla luodaan tervettä pohjaa pitkälle tulevaisuuteen ja on sanomattakin selvää, että tämän päivän nuorissa on tulevaisuus.

Opinnäytetyöni tuottaminen toimeksiantajalle perustui vapaaehtoisuuteen. Tarjosin opinnäytetyöni ideaa Juniori KalPalle toteutettavaksi, ja he ottivat idean avosylin vastaan. Opinnäytetyöni tuotoksen, eli opaslehtiset toimitin yhteyshenkilölle vapaasti jaettavaksi kohderyhmälle. Myös palautteen antaminen työstä oli vapaaehtoista. Tieto on kerätty erinäisistä lähteistä ja esitetty omassa työssäni sellaisenaan, mutta suoria lainauksia olen välttänyt. Työssäni olen kertonut myös ongelmakohdista rehellisesti.

6.3 Ammatillinen kasvu

Olen aina ollut enemmän tiimityöskentelijä kuin itsenäinen tekijä, jonka vuoksi opinnäytetyön tekeminen yksin on ollut haastavaa. Koen tiimissä olevani tarpeellinen ja hyödyllinen, jonka vuoksi panokseni tiimityöskentelyyn on isompaa, kuin yksin tehdessä. Nyt olen saanut opetella arvostamaan myös omaa panostani itseäni varten. Aikataulutukset on yksin tekemisessä minulle edelleen haastavaa tilanteissa, jolloin minun tekemiseni ei vaikuta millään tavalla muiden tekemiseen

tai aikatauluihin. Näin on myös opinnäytetyön kanssa ja koko prosessi onkin ollut erittäin pitkä. Loppua kohden aikatauluni vain kiristyi ja tuotoksen valmiiksi saamisen ja sen yhteyshenkilölle toimittamisen kanssa tuli jo kiire. Palautelomakkeen takaisin saaminen täytettynä tuotti ongelmaa kiireen vuoksi. Jälkeenpäin voisi sanoa, että olisinpa tehnyt kaiken ajallaan, niin olisin välttynyt suurelta määrältä stressiä. Opinnäytetyön tekemisen venymiseen on oman aikatauluttamisen ongelman lisäksi vaikuttanut tällä hetkellä maailmalla vallitseva epidemiatilanne, jonka vuoksi terveydenhuoltoala on työllistänyt entistä kovemmin ja opiskelu on meinannut jäädä toissijaiseksi asiaksi. Työn ja opiskelun yhdistäminen on opettanut löytämään omia rajoja jaksamisen ja ajankäytön suhteen sekä priorisoi- maan asioita tärkeysjärjestykseen. Kasvua tässä asiassa on tapahtunut omalla kohdallani ihmisenä ja ammattilaisena.

Opinnäytetyön aiheesta olen oppinut myös paljon. Se on myös herätellyt minua ammattilaisena siihen, että aiheesta ravitseminen voi ja kannattaakin puhua niin nuoremmille kuin vanhemmillekin terveydenedistämisen näkökulmasta. Ravitse- mus on osa jokapäiväistä elämäämme ja näin ollen suuressa osassa hyvinvoin- tiamme. Opinnäytetyöni kohderyhmänä urheilevat nuoret olivat hyvä. Heille oike- anlainen ravitseminen elämässä muutenkin, mutta etenkin urheilun rinnalla luo hy- vän ja terveen perustan pitkälle elämään. Näen asian niin, että aiheella on hyvät terveyttä edistävät mahdollisuudet pitkälle eteenpäin ja siksi juuri nuorille tietoa tulisikin antaa. Ravitsemuksesta tulee muutenkin puhuttua ehkä turhan vähän potilaille, joten tätä lisää ja lisää muun hoitotyön ohelle siis.

Myös tiedonhakuja ja kriittistä arviointia sai tehdä koko opintojen ajan, mutta eten- kin opinnäytetyötä tehdessä. Tässä olen kehittynyt mielestäni paljonkin, vaikka edelleen vierastan eri tiedonhakukoneita. Mutta tiedonhausta olen nyt ymmärtä- nyt sen, ettei tiedonhaku kerro tietämättömydestä. Se opettaa ja kehittää teki- jänsä. Olenkin ottanut tavakseni opintojen myötä etsiä paljon tietoa niin tutuista, kun tuntemattomammistakin asioista ja näin kun olen tehnyt, olen lähes aina op- pinutkin jotain uutta.

6.4 Tuotoksen hyödyntäminen ja jatkokeittämisen kohteet

Tulevaisuudessa suositusten mahdollisesti muuttuessa opaslehtisen voi päivittää tuohon hetkeen ajantasaiseksi. Oppaaseen voi myös päivittää uusia ohjeita vanhojen tilalle välipaloihin tai helppoja ruokia nuorille opeteltavaksi. Opaslehtisen muuttaminen opaskirjaksi tukisi nuoria tulevaisuudessa laajemmin, kun tietoa ja ohjeita mahtuu opaskirjaan enemmän. Tällainen palvelee konkreettisemmin lukiensa, kun kiinnostusta ravitsemusta kohtaan alkaa löytyä. Opaslehtisen jalostaminen myös vanhemmille sekä valmentajalle kohdistettuna palvelee paremmin vanhempaa lapsensa tukemisessa kotona ja valmentajaa nuorten tukemisessa urheiluharrastuksen näkökulmasta.

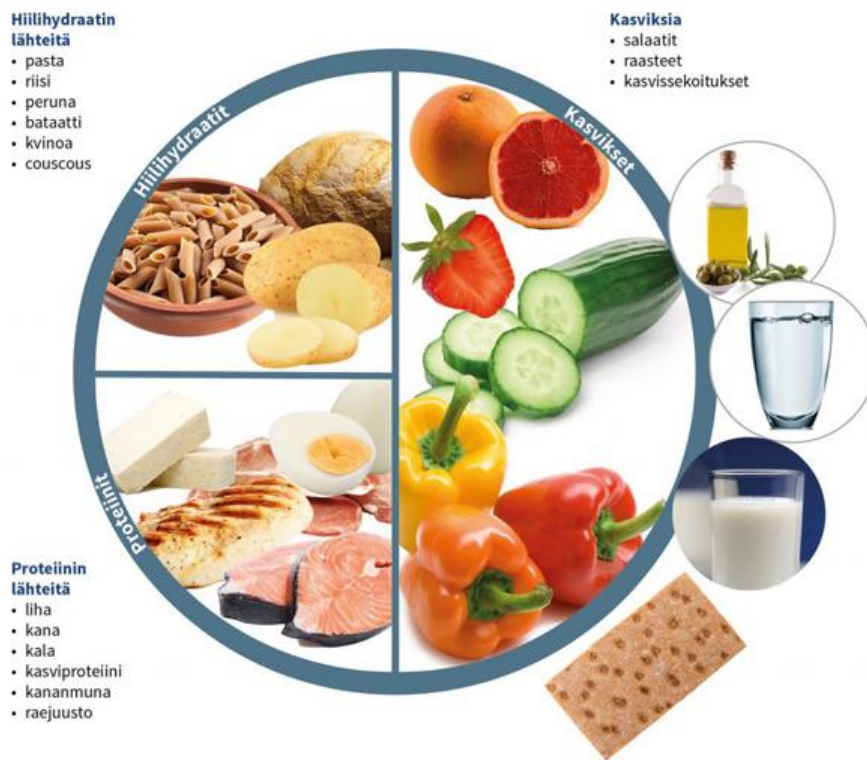
Lähteet

- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>. 05.12.2021.
- Julkari. 2019. Syödään yhdessä, ruokasuositukset lapsiperheille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 19.03.2020.
- Juniorikalpa. 2020. Arvot ja periaatteet. <https://www.juniorikalpa.fi/seura/25116/arvot-ja-tavoitteet>. 17.03.2020.
- Kylmä Jari & Juvakka Taru. Laadullinen terveystutkimus. Edita, 2007.
- Oppiportti. 2019. Ravitseminen eri ikäkausina. https://www.oppiportti.fi/op/lta00063/do?p_haku=ravitseminen#s3. 10.03.2020.
- Pexels. 2021. Lisenssi. <https://www.pexels.com/fi-fi/license/>. 20.11.2021.
- Pexels. 2021. Tietoja meistä. <https://www.pexels.com/fi-fi/about/>. 20.11.2021.
- Puhti. 2021. Kivennäisaineet eli mineraalit ja hivenaineet. <https://www.puhti.fi/tietopakettit/kivennaisaineet-mineraalit-hivenaineet/>. 27.09.2021.
- Ruokatieto. 2021. Proteiinit. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitseminen-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit>. 27.09.2021.
- Ruokatieto. 2020. Syö säännöllisesti. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitseminen-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/syo-saannollisesti>. 19.03.2020.
- Ruokavirasto. 2021. Lautasmallit. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/ravitseminen-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>. 04.10.2021.
- Ruokavirasto. 2020. Ravitseminen ja ruokasuositukset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/ravitseminen-ja-ruokasuositukset/koululaiset/>. 20.03.2020.
- Ruokavirasto. 2018. Ravintoaineet. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/ravintoaineet/>. 10.09.2020.
- Ruokavirasto. 2014. Terveyttä ruoasta. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. 20.03.2020.
- SJL. 2006. Nuoren jääkiekkoilijan ruokavalio. https://www.ruoska.fi/@Bin/254402/Ravintoesite_SJL.pdf. 11.10.2021.
- SJL. 2006. Nuoren jääkiekkoilijan ruokavalio. https://www.ruoska.fi/@Bin/254402/Ravintoesite_SJL.pdf. 07.11.2021.
- Soininen Sonja. 2018. Serum 25-Hydroxyvitamin D: Determinants and Associations with Plasma Lipids and Bone Mineral Density in Children. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20191/urn_isbn_978-952-61-2848-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 29.11.2021.

- Sydän.fi. 2021. Rasvan laatu ratkaisee. <https://sydan.fi/fakta/rasvan-laatu-ratkaisee/>. 27.09.2021.
- Terve.fi. 2012. Energiaa kasvupyrähdykseen. <https://www.terve.fi/artikkelit/energiaa-kasvupyrähdykseen>. 27.08.2020.
- Terveurheilija.fi. 2021. Nestetasapaino. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/nesteensaanti/>. 11.10.2021.
- Terveurheilija.fi. 2021. Palautuminen. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen/>. 02.12.2021.
- Terveurheilija.fi. 2021. Vitamiinit ja kivennäisaineet. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/>. 11.10.2021.
- TEKO- Tervekoululainen. Liikkujan proteiinintarve. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ravintoaineet/liikkujan-proteiinintarve/>. 27.09.2021.
- TEKO- Terve koululainen. Säännöllinen juominen. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/juominen/>. 03.02.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluikäisen ravitsemus. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>. 10.03.2020.
- Terveyskirjasto. 2020. Nuoren urheilijan ravitsemus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263/nuoren-urheilijan-ravitsemus?q=nuoren%20urheilijan%20ravitsemus>. 17.10.2021.
- Terveyskirjasto. 2020. Nuoren urheilijan ravitsemus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263/nuoren-urheilijan-ravitsemus?q=hiilihydraatit>. 25.10.2021.
- Terveyskirjasto. 2020. Nuoren urheilijan ravitsemus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263/nuoren-urheilijan-ravitsemus?q=urheilijan%20lautasmalli>. 07.11.2021.
- Terveyskirjasto. 2020. Terveyttä edistävä ruokavalio. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935/terveytta-edistava-ruokavalio?q=hiilihydraatit>. 24.10.2021.
- Terveyskylä. 2017. Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy>. 09.09.2020.
- Thl. 2021. Elintavat ja ravitsemus, hiilihydraatit. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>. 27.09.2021.
- Thl, 2021. Elintavat ja ravitsemus, proteiinit. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>. 27.09.2021.
- Tilles-Tirkkonen Tanja. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/16001/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 29.11.2021.
- UKK-instituutti. 2020. Liikunta ja ravitsemus. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/>. 02.12.2021.
- Vilka Hanna, Airaksinen Tiina. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi, 2003.

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli



Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli

Hiilihydraatin lähteitä

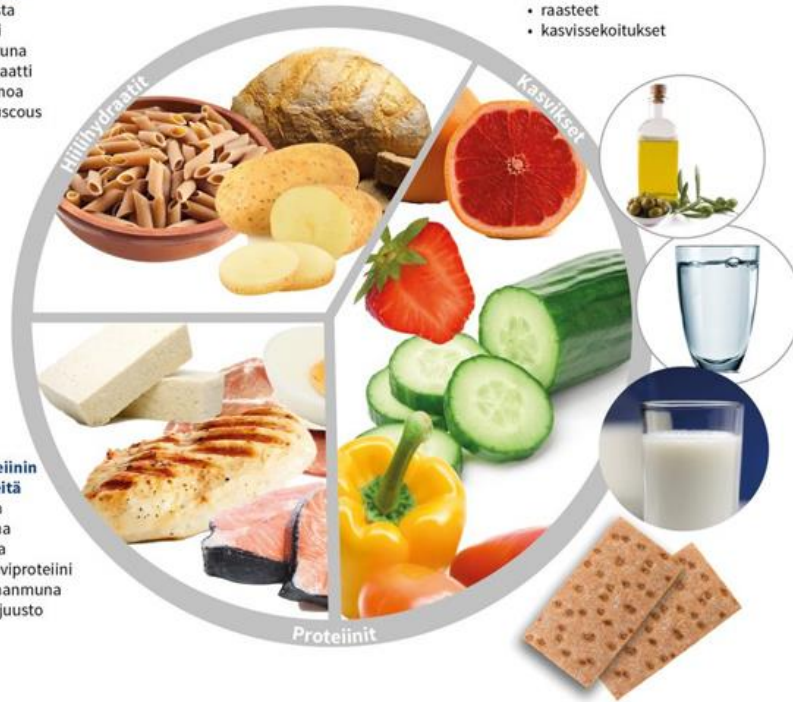
- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto



terveurheilija®

Raskaan harjoituspäivän lautasmalli

Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli

Hiihihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous



Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

Kolmiosainen esite, opaslehtinen

OIKEAOPPINEN NESTEYTYS

- Riittävällä nesteytyksellä on suuri merkitys urheilijan suorituskykyyn, lämmönsäätelyyn sekä koettuun rasitukseen. Veden juonti on tärkeää ennen urheilusuoritusta, sen aikana sekä urheilusuorituksen jälkeen
- Nesteen tarve on keskimäärin n. kaksi litraa päivässä
- ⇒ Tarve kasvaa noin yhden litran jokaista tuntia kohden, jonka urheilet
- Riittävä nesteensaanti helpottaa urheilusuorituksen aikana jaksamista
- ⇒ Liian vähäinen nesteensaanti vähentää veren määrää kehossa. Tämä aiheuttaa sen, että sydän joutuu pumppaamaan enemmän ja esimerkiksi liikuntasuoritus tuntuu tällöin raskaammalta ja väsyä helpommin. Tankkaa siis nestettä ennen urheilua, sekä pieniä määriä myös sen aikana
- Hikoillessaan ihminen menettää nesteen lisäksi suoloja
- ⇒ Muista siis juoda ja myös syödä treenien jälkeen hyvin

MITÄ TÄSTÄ OPIimme?

- Ravitsemus vaikuttaa kasvuun, kehitykseen, jaksamiseen sekä treenin sujuvuuteen
- Syö lautasmallia mukailien kaikilla aterioidella
- Syö säännöllisesti
- Muista välipalat
- Muista riittävä nesteyty

Osa opinnäytetyötä, Urheilevan nuoren ravitsemus. Roosa Tirkkonen, Joulukuun 2021.



Urheilevan nuoren ravitsemus

Oikeaoppinen ravitsemus on erityisen tärkeää nuoren jaksamisen, kasvun ja kehityksen kannalta. Energiantarve nuorilla on suurempi, sillä luusto ja lihakset kehittyvät. Kun lisätään kasvuun ja kehitykseen aktiivinen urheilu, kasvaa energiantarve entisestään. Siksi on tärkeää, että urheileva nuori syö oikeaoppisesti, säännöllisesti ja riittävästi.

Myös riittävä ja oikeanlainen nesteytyys on syytä ottaa huomioon, sillä nesteytyksellä on suuri merkitys elimistön toiminnan kannalta.

Tässä opaslehtisessä on tärkeitä kulmakiviä oikeanlaiseen ravitsemukseen ja nesteytykseen. Oppaassa on huomioitu juurikin urheilevan nuoren tarpeita. Opas sisältää myös vinkkejä hyvin välipaloihin, joita urheilevan nuoren olisi hyvä sisällyttää päiväänsä.

MONIPUOLISESTI SYÖMÄLÄ TURVAAT RIITTÄVÄN RAVINTOAINEIDEN SAANNIN JA JAKSAT PAREMMIN

- Koostamalla kaikki päivän ateriat lautasmallia mukailien, saat monipuolisesti ja riittävästi ravintoaineita kustakin ravintoaineryhmästä
- Tiesitkö, että muokkaamalla perinteistä lautasmallia harjoitustesi fyysisen kuormittavuuden mukaan, jaksat todennäköisesti treeneissä paremmin
- ⇒ Kevenä treenipäivänä riittää, että syöt perinteisen lautasmallin mukaan. Hieman raskaampana päivänä voit korvata osan kasviksista lisäämällä hiilihydraatteja, kuten riisiä, pastaa tai perunaa. Raskaan treenipäivän lautasmallissa voit vaihtaa kasvien ja hiilihydraattien määrän päinvastoin, kuten perinteisessä lautasmallissa on kuvattu
- Syömällä säännöllisesti, turvaat riittävän energiatasosi
- ⇒ Päivän tulisi sisältää viisi ateriaa
- ⇒ Hyvä väli aterioille on noin 3-4 tuntia
- ⇒ Älä syö raskaita aterioita juuri ennen treenejä, vaan siirrä nälkä tuolloin välipalalla myöhemmäksi
- Muistathan, että ravinto on osa kehityksen kolmiota yhdessä levon ja harjoituksen kanssa

Keven harjoituspäivän lautasmalli



Kevenä treenipäivänä riittää, että syöt perinteisen lautasmallin mukaan. Hieman raskaampana päivänä voit korvata osan kasviksista lisäämällä hiilihydraatteja, kuten riisiä, pastaa tai perunaa. Raskaan treenipäivän lautasmallissa voit vaihtaa kasvien ja hiilihydraattien määrän päinvastoin, kuten perinteisessä lautasmallissa on kuvattu.

Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli



Raskaan treenipäivän lautasmallissa voit vaihtaa kasvien ja hiilihydraattien määrän päinvastoin, kuten perinteisessä lautasmallissa on kuvattu.

MUISTA VÄLIPALAT

Välipalat ovat tärkeä lisä päivies ravitsemuksessa. Välipaloilla voit ylläpitää energiatasosi ja siirtää nälkäsi hieman myöhemmäksi.

Kokoa siis välipalasi niin, että saat siitä proteiineja ja hiilihydraatteja. Näiden lisäksi syö välipalalla myös jotain värikkästä, kuten marjoja tai hedelmiä.

Vaikka siirtäisit nälkää päivän aikana välipalalla, älä kuitenkaan jätä väliin päivän pääaterioita, eli aamiaista, lounasta ja päivällistä!

ESIMERKKEJÄ HYVISTÄ VÄLIPALOISTA

- Rukiinen karjalanpiirakka tai täysjyväleipä, päälle levitetä sekä kinkku- tai kalkkunanleikettä. Lisäksi salaattia tai kurkkua piirakan päälle.
- Vähärasvaista maustamatonta jogurttia, sekaan myslä ja/tai pähkinöitä.
- Hedelmät ja marjat ovat aina hyvä lisä välipalana tai syötäväksi sellaisenaan
- Välipalapatukkaa
- Smoothie
 - n. 2dl maitorahkkaa tai maustamatonta jogurttia
 - n. 2dl pakastemarjoja ja/tai hedelmiä, makusi mukaan
 - n. 5dl sokeroimatonta mehua, rasvatonta maitoa tai hanavettä nesteeksi (laita nestettä sen mukaan, kuinka juoksevan smoothiasta tahdot)

Opaslehtisen palautelomake

Anna palautetta rastittamalla tai ympyröimällä mielestäsi paras vaihtoehto (numeroasteikko 1-3, 1=täysin eri mieltä, 2= en osaa sanoa, 3= täysin samaa mieltä.).

Vastaaja on:

- Pelaaja
- Vanhempi
- Valmentaja

Opaslehtinen oli hyödyllinen 1 2 3

Opaslehtinen herätti kiinnostusta
ravitsemusta kohtaan 1 2 3

Opaslehtinen toi jotain uutta tietoa 1 2 3

Opaslehtisen ulkonäkö oli miellyttävä 1 2 3

Opaslehtisessä oli sopivasti tekstiä
sekä kuvia 1 2 3

Halutessasi voit antaa vielä vapaasti palautetta:

-Kiitos!