



**SAVONIA**

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

# RAVINTOLOIDEN URHEILIJARUOKA JA SEN MARKKINOINTI

Urheilijoiden ajatuksia ravintolaruuasta

TEKIJÄ/T: Juhani Hakala

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Juhani Hakala	
Työn nimi Ravintoloiden urheilijaruoka ja sen markkinointi: Urheilijoiden ajatuksia ravintolaruusta	
Päiväys	27.11.2013
Sivumäärä/Liitteet	50 / 1
Ohjaaja(t) Mari Vartiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Fit Wok Oulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaista ruokaa urheilijat haluaisivat syödä ravintoloissa harjoitus- ja kilpailupäivinä. Lisäksi tutkittiin keinoja, joilla urheilijoille kohdistettua ruokaa tulisi markkinoida tehokkaammin. Opinnäytetyön teoriaosassa käsitellään urheiluravitsemuksen perusteita sekä esimerkkejä markkinoinnin keinoista. Yleisellä tasolla tavoitteena oli saada urheilijaruualle ja sen tarpeelle näkyvyyttä sekä saada ravintolat ymmärtämään, kuinka tärkeää ruoka on urheilijalle.</p> <p>Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi ravintola Fit Wok Oulu. Yhteistyökumppanuuden perusteena oli ravintolan urheilijoille soveltuva ruokalista sekä muun muassa eri lajien urheilijoista koostuva asiakaskunta. Lisäksi ravintola halusi tietoa, kuinka heidän tulisi markkinoida urheilijaruokaa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu. Työ aloitettiin keväällä 2013 teemahaastattelurungon tekemisellä ja kesällä edettiin urheilijoiden haastatteluihin Kuopiossa, Jyväskylässä sekä Oulussa. Haastatteluihin osallistui kymmenen urheilijaa neljästä eri lajista. Kesän lopulla haastattelut litteroitiin ja teemoiteltiin, joiden pohjalta analyysi voitiin kirjoittaa.</p> <p>Haastatteluiden perusteella saatiin selville tietoja urheilijoiden toiveista ravintolan valikoiman suhteen. Ennen urheilusuoritusta urheilijat valitsisivat mielellään kanaa/kalaa, kasviksia sekä pastaa tai riisiä. Urheilijat haluaisivat välttää kaikkia ruoka-aineita, jotka sulavat hitaasti. Urheilusuorituksen jälkeen ruoka-aineet voisivat olla vapaammin valittavissa ja tällöin myös hitaasti sulavat vaihtoehdot olisivat mahdollisia, kuten punainen liha ja perunatuotteet. Haastatteluista saaduissa markkinoinnin vastauksissa urheilijat näkivät sosiaalisen median ja lajiliittojen kanssa tehtävän yhteistyön tehokkaina keinoina markkinoida urheilijaruokaa. Lajiliittojen avulla markkinointi leviäisi alueellisesti urheiluseurojen kautta.</p> <p>Jatkotutkimuksessa voitaisiin tutkia laajempaa joukkoa eri urheilijoita eri urheilulajeista. Laajemmalla otannalla saataisiin yleistettävämpiä vastauksia ja tuloksia kuin tämän opinnäytetyön teemahaastatteluista. Joka tapauksessa haastattelujen tulokset ovat käyttökelpoisia sekä ravintoloille että urheilutahoille.</p>	
Avainsanat <b>Ravitsemus</b> , urheilijat, haastattelututkimus, markkinointi	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Juhani Hakala			
Title of Thesis Preparing and marketing restaurant food for athletes: Athletes' thoughts			
Date	27.11.2013	Pages/Appendices	50 / 1
Supervisor(s) Mari Vartiainen			
Client Organisation /Partners Fit Wok Oulu			
Abstract			
<p>The aim of this thesis was to investigate what kind of food athletes want to eat in the restaurants on training- or competition day. Furthermore it was investigated how to best market athlete food. The theory part handles the basics of sport nutrition and shows some examples of how food can be marketed. On the general level the aim was to get more coverage to athlete's food and to get restaurants understand how important nutrition is for athletes.</p> <p>The partner in cooperation with this thesis was restaurant Fit Wok Oulu. The reason to partner up Fit Wok was that their menu is healthy for athletes and because part of their customers are athletes from different sports. In addition, Fit Wok was interested in how they should market their food for athletes.</p> <p>The research was conducted as qualitative research. Research method was a theme interview. Work started in spring 2013 by making the theme interview outline and interviews were conducted in summer in Kuopio, Jyväskylä and Oulu. Ten athletes from four different sports were interviewed for the study. Transcription and coding process were conducted at the end of the summer. After that analysis was written.</p> <p>Based on the interviews, information about what athletes may choose in a restaurant was acquired. Before sport performance athletes would like to choose chicken or fish, and vegetables, rice or pasta. Athletes would like to avoid food which so to speak "sits heavy in the stomach." After a performance they can also eat heavier foods, for example red meat and potato products. On the basis of interviews athletes see that social media and alliance with sport federations are good ways to market athletes' food. Federations can spread information to sport clubs.</p> <p>In further research it would be interesting to investigate more athletes from different sports. A bigger sample size would give more robust answers and results than the theme interviews did in this thesis. In any case, the results from these interviews can be utilized by restaurants and different entities in the sports industry.</p>			
Keywords <b>Nutrition</b> , athletes, interview research, marketing			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	YHTEISTYÖKUMPPANI .....	8
3	URHEILURAVITSEMUS .....	9
3.1	Urheilijan kymppiympyrä ja peruspilarit.....	9
3.2	Urheilijan perusuokavalio .....	11
3.3	Ruoka- ja energiaravintoaineet .....	12
3.4	Ateriarytmi .....	14
3.5	Lautasmallit ja ohjeita ravitsemukseen eri lajityypeille .....	16
3.6	Ravitsemus ennen kilpailupäivää ja kilpailupäivänä .....	20
3.6.1	Ravitsemus ennen urheilusuoritusta.....	21
3.6.2	Urheilusuorituksesta palautuminen.....	21
3.7	Lisäravinteet ja ravintolisät.....	24
4	RAVINTOLARUUAN MARKKINOINTI URHEILIJOILLE .....	27
4.1	Mainontakeinot .....	27
4.1.1	Mainonta sosiaalisessa mediassa .....	27
4.1.2	Televisiomainonta.....	28
4.1.3	Radiomainonta .....	29
4.1.4	Lehtimainonta.....	29
4.1.5	Myynninedistäminen .....	30
5	URHEILIJARUOKAA TARJOAVAT RAVINTOLAT .....	31
5.1	Subway®.....	31
5.2	ABC- Liikennemyymälät.....	31
5.3	Urheilijaruokaa tarjoavat urheilukeskukset .....	32
6	TUTKIMUSONGELMAT .....	33
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	34
7.1	Tutkimusmenetelmä.....	34
7.2	Tutkimusympäristö ja kohderyhmä .....	35
7.3	Analysointi ja aineiston kerääminen.....	35
8	TUTKIMUSTULOKSET .....	37
8.1	Urheilijoiden aikaisemmat kokemukset urheilijaruokasta .....	37
8.2	Mitä urheilijat söisivät ravintolassa?.....	38

8.3	Ravintoarvot vai ruuan maku? .....	39
8.4	Ravintolaruokailun ajankohta ja urheilijaruuan hinta.....	39
8.5	Urheilijaruuan uudet ideat ravintolassa .....	40
8.6	Urheilijaruokaa mainostaneet ravintolat .....	41
8.7	Ravintoloiden urheilijaruuan mainostaminen ja kysyntä .....	41
9	POHDINTA .....	43
9.1	Keskeiset tutkimustulokset.....	43
9.2	Tutkimuksen merkitys, laatu ja luotettavuus .....	44
9.3	Omat kokemukset .....	45
	LÄHTEET .....	48
	LIITTEET	

Liite 1 teemahaastattelurunko

## 1 JOHDANTO

Viime vuosina ravintolat ovat alkaneet panostamaan asiakkaidensa erilaisiin tarpeisiin. Ravintoloiden asiakkaat ovat tulleet yhä vaativammiksi ja tietoisemmiksi ruuan suhteen. Ravintolat tarjoavatkin uusia annoksia esimerkiksi kasvissyöjille ja ”karppaajille” heidän mieltymystensä mukaisesti. Urheilijoiden huomioiminen ravintoloissa on kuitenkin jäänyt taka-alalle. Harjoitus- ja kilpailumatkoilla urheilijat tarvitsevat parhaan mahdollisen ravinnon kehittyäkseen urheilijana. Omiin kokemuksiini pohjautuen tiedän, että useat ravintolat tarjoavat samankaltaisen annoksen kaikille urheilijoille ja usein tämä annos on kermanen kana-pasta.

Suomesta löytyy myös ravintoloita, jotka tarjoavat urheilijoille suunnattua ruokaa, mutta näiden ravintoloiden markkinointi on vähäistä. Urheilijoiden on vaikea löytää näitä ravintoloita, koska he eivät tuo riittävästi esille urheilijaruokaansa. Hyvän markkinoinnin avulla sekä urheilijat että ravintolat hyötyisivät urheilijaruusta.

Opinnäytetyössäni tarkastelen urheilijoiden mieltymyksiä ravintoloiden urheilijaruokaan sekä selvitan tapoja, joilla urheilijaruokaa voisi markkinoida paremmin. Opinnäytetyön aiheen valinnassa oli vahvasti mukana yli 15 vuotta kestänyt lentopallon pelaaminen. Lentopallon kautta ja useiden turnausten, leirien ja pelimatkojen ansiosta olen tutustunut monenlaisiin ravintoloihin ja niiden ruokiin. Lisäksi urheiluravitsemus on ollut keskeisenä osana jokapäiväisessä arjessa. Toisaalta olen kiinnostunut myös siitä, kuinka urheilijoille tulisi markkinoida erilaisia tuotteita ja palveluita. Tässä tapauksessa halusin lähteä etsimään tapoja, joilla urheilijaruokaa voitaisiin markkinoida urheilijoille.

Opinnäytetyön yhteistyökumppani oli ravintola Fit Wok Oulu. Yhteistyökumppanin valinnassa oli vahvasti mukana Fit Wokin tapa valmistaa ruokaa. Ravintola haluaa tarjota terveellistä ja vähärasvaista ruokaa, joka sopii erinomaisesti urheilijoille. Lisäksi ravintolan asiakaskunnasta huomattava osa on urheilijoita. Vahvan ruokakonseptinsa ansiosta Fit Wok oli kiinnostunut opinnäytetyön markkinointiosioista ja siitä, kuinka heidän olisi parasta markkinoida ruokaa urheilijoille. Opinnäytetyön yhteistyökumppanista kerrotaan enemmän seuraavassa luvussa.

Tavoitteena oli haastatella eri lajien urheilijoita urheilijaruokaan ja markkinointiin liittyvillä kysymyksillä, joiden avulla saataisiin lisätietoa urheilijoiden näkemyksistä. Haastattelut suoritettiin Kuopiossa, Jyväskylässä sekä Oulussa teemahaastatteluina. Haastattelun pääteemoina olivat urheiluravitsemus sekä urheilijaruuan markkinointi. Teoriaosion tavoitteena oli tuoda esille urheiluravitsemusta, urheiluruuan markkinointitapoja sekä ravintoloita, jotka täl-

lä hetkellä tarjoavat urheilijaruokaa. Teoriaosio ei ole syväluotaava kattaus tietoa, vaan enemminkin suuret linjat esittävä kokonaisuus. Teoriaosiossa tulee ottaa huomioon, että esiin tulevat suositukset, ohjeet ja mallit ovat vain yksi näkemys urheiluravitsemuksesta, joten on olemassa monta muutakin tapaa tuoda urheiluravitsemusta esille.

Raportin ensimmäisessä luvussa esitellään tarkemmin yhteistyökumppani Fit Wok. Toisessa luvussa kerrotaan pääpiirteet urheiluravitsemuksesta. Kolmannessa luvussa käydään läpi erilaisia mainontakeinoja, joilla urheilijaruokaa pystyisi tuomaan paremmin esille. Neljännessä luvussa esitellään ravintoloita, jotka tällä hetkellä tarjoavat urheilijaruokaa Suomessa. Luvut kuudesta kahdeksaan pitävät sisällään tutkimusongelmat, tutkimuksen toteutuksen sekä tutkimustulokset. Raportin lopussa löytyy työn kokoava pohdintaosio.

Päälähteeni oli Suomen Olympiakomitean Internet-sivut, jotka on tehty yhteistyössä HK:n kanssa. Tästä syystä tuleekin ottaa huomioon, että sivuston tarjoamiin suosituksiin ja ohjeisiin on saatettu ottaa vaikutteita kyseisiltä tahoilta ja ohjeita on saatettu muokata yhteistyöyrityksen intressien mukaisesti. Muita tärkeitä lähteitä ovat olleet Terve urheilija internet-sivusto sekä suomalaiset urheiluravitsemuksen ja markkinoinnin teokset.

## 2 YHTEISTYÖKUMPPANI

Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyölle valikoitui ravintola Fit Wok Oulusta. Fit Wok on perustettu ravintola Wok Wokin pohjalle. Ravintoloita on tällä hetkellä kaksi, toinen Oulussa ja toinen Tampereella. Ravintolan periaate on tarjota tuoreista raaka-aineista valmistettua maistuvaa ja terveellistä ruokaa. Asiakkaalla on vapaat kädet valita oman annoksensa raaka-aineet kolmesta eri kategoriasta (kuva 1). Annosten lisäksi ravintola tarjoaa terveellisiä pirtelöitä sekä smoothieita. Urheilijat on otettu huomioon annoksien toteutuksessa. Annokset valmistetaan vähärasvaisina, joten syömisen jälkeen asiakkaalla on sopivan täysi olo. Lisäksi urheilija voi halutessaan tilata Fastin palautusjuomajauheesta valmistetun pirtelön. Ravintolan motto on ”Eat Right”. (Fit Wok 2013.)

Ravintolan asiakkaina on paljon eri lajien urheilijoita. Oulussa on vahva palloilukulttuuri, joten asiakkaina voi nähdä muun muassa amerikkalaisen jalkapallon pelaajia, lentopalloilijoita ja pesäpalloilijoita. Asiakaskunta on kuitenkin pääasiassa tavallisia asiakkaita ja urheilijoiden osuus on noin 15 %. Näiden seikkojen pohjalta oli helppo valita juuri tämä ravintola mukaan opinnäytetyöhön, koska ravintola haluaa todella panostaa urheilijoiden ruokailuun.

1 Valitse pohja	2 Valitse täytteet	3 Valitse kastike
1. VAALEA RIISI..... 5,20€ <small>valittu tuoreista kasviksista, öljä-käsitellynä</small>	1. KANA..... 2,50€	1. TERIYAKI
2. KOKOJYVÄ RIISI..... 5,20€ <small>valittu tuoreista kasviksista, öljä-käsitellynä</small>	2. HÄRKÄ..... 2,95€	2. CHILI
3. NUUDELI..... 5,20€ <small>valittu tuoreista kasviksista, öljä-käsitellynä</small>	3. POSSU..... 2,50€	3. GREEN CURRY
4. RIISINUUDELI..... 5,20€ <small>valittu tuoreista kasviksista, öljä-käsitellynä</small>	4. TOFU..... 2,35€	4. TIKKA MASALA
5. KASVIS..... 5,70€ <small>valittu tuoreista kasviksista, öljä-käsitellynä</small>	5. KATKARAPU..... 2,50€	5. KORMA
6. SALAATTI..... 5,20€ <small>vihreä kasvissa, tomaattia, öljä-käsitellynä</small>	6. JÄTTIRAVUT..... 4,50€	6. OSTERIKASTIKE
	7. HERKKUSIENI..... 1,19€	7. RED CURRY
	8. ANANAS..... 1,19€	8. GARLIC BLACK BEAN
	9. BAMBU..... 1,19€	
	10. SIPULI JA PAPRIKA... 1,19€	JUOMAT
	11. CASHEW PÄHKINÄ... 1,30€	0,35 Juoma 2€
		0,5 Juoma 2,5€
		Vitaminivettä 3€
	LISÄKSEET	
	-Ravut 0,75€	
	-Chili 0,50 € -1,20€	
	-Extra-käsitellynä 0,40€	

Kuva 1. Ravintola Fit Wok Oulun ruokalista (Fit Wok 2013.)



### 3 URHEILURAVITSEMUS

Urheilijan ravitsemuksen periaatteena on rakentaa ehjä paketti, jonka avulla urheilija saa tarvittavan määrän sekä ravintoaineita että energiaa. Ruokarytmi on ajoitettava niin, että urheilija saisi oikeanlaista ravintoa oikeaan aikaan. Näiden asioiden avulla urheilija palautuu paremmin harjoituksista ja auttaa kehoaan tehokkaaseen kehittymiseen. On tärkeää muistaa, että päivittäiset valinnat ohjaavat urheilijaa oikealle polulle. Ravitsemuksen on oltava kohdallaan joka päivä. Näin ollen yksittäiset ruokavalinnat eivät ole pääasia, vaan kokonaisuus. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

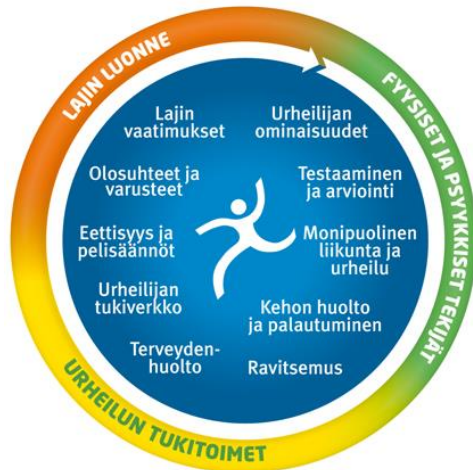
Urheilijan ravitsemus ei ole tähtitiedettä, vaan se pohjautuu hyvin usein samanlaisiin ruokavalintoihin kuin tavallisella kuntoilijalla. Tärkeintä on muistaa riittävä nesteytys ja energiansaanti. Urheilijan tulee muistaa, että energia on parempi saada hyvistä energialähteistä. Keho saa tarpeeksi suojaravintoaineita, jos energiaa saadaan hyvistä rasvojen, proteiinien ja hiilihydraattien lähteistä. Kaikki edellä mainittu tähtää parhaaseen mahdolliseen suorituskyykyyn sekä mahdollisimman nopeaan palautumiseen. Normaalit elintarvikkeet pohjustavat urheilijan ruokavalion, mutta ravintolisillä voidaan auttaa urheilijaa palautumaan nopeammin tietyissä tilanteissa. On kuitenkin hyvä muistaa, että liiallista ravintolisien käyttöä tulee välttää, koska niiden vaikutusta ei ole tutkittu tarpeeksi. (Niemi 2006, 141–142.)

Urheiluravitsemuksessa lähdetään herkästi muuttamaan pieniä asioita ravitsemuksesta, vaikka isotkin asiat olisivat jo pielessä. Yleensä suuret linjat ravitsemuksessa auttavat paremmin kuin pienien ja ei niin tärkeiden asioiden hoitaminen. Usein on nähtävissä, että harjoitus- ja kilpailupäivinä syöminen nähdään tärkeänä. Ravitsemuksen tulee olla kunnossa jokapäiväisessä syömisessä. Patrik Borg blogissaan: ” *Olen todennut usein että urheilijalla perussyöminen on 90 % ravinnon vaikutuksesta suorituskyykyyn ja erityistilanteet 10 %* ”. (Borg 2012.)

#### 3.1 Urheilijan kymppiympyrä ja peruspilarit

Laajassa mittakaavassa urheilijan terveyteen vaikuttaa kymmenen erilaista asiaa (kuva 2). Ravitsemus on yksi näistä tärkeistä asioista osana urheilijan päivittäistä tekemistä. Kymppiympyrän avulla urheilija pystyy muodostamaan oman näkemyksen esimerkiksi siitä, mikä vuoksi loukkaantuminen on sattunut, tai miksi tulokset eivät ole parantuneet. Tavoitteena kymppiympyrällä on kuitenkin ennaltaehkäistä mahdollisia loukkaantumisia ja parantaa urheilijan terveyttä kohti huippusuorituksia. (Terve urheilija 2013.)

## Kymppiympyrä®



Kuva 2. Kymppiympyrä (Terve urheilija 2013.)

Urheilijan kehittymisen voi jakaa myös kolmeen pääpiirteeseen (kuva 3), jotka ovat ravinto, harjoittelu ja lepo. Näiden tekijöiden avulla urheilija pysyy terveenä ja jaksaa paremmin sekä harjoittelussa että kilpailutilanteessa. Kolmesta pääpiirteestä nimenomaan ravinto on se, joka on hyvin usein huonoimmassa tilanteessa. Urheilija saattaa olla lahjakas ja pärjätä yllyttävän hyvin, mutta pidemmän päälle urheilija kehittyy, kun ravintoa, lepoa ja harjoittelua rakennetaan tasapainoisesti. Huonolla ruokavaliolla urheilijalle tulee helpommin loukkautumisia ja yleinen vireystila ei ole paras mahdollinen. Oikeanlainen ravinto auttaa urheilijaa jaksamaan myös töissä ja koulun penkillä. (Ilander 2010, 13; Ilander & Käkönen 2012, 3; Suomen Olympiakomitea 2013.) Ravinnon tärkeyden voi hyvin rinnastaa riittävään uneen. Ihminen ei kehity, jos yöunet jäävät liian vähäisiksi. Sama asia pätee kehittyvään urheilijaan sekä ravitsemuksen että unen suhteen. Syömisen ei tulisi koskaan olla suuria valintoja, vaan ennemminkin selkeä osa arkea ja sen sujumista (Ilander 2010, 13; Ilander & Käkönen 2012, 3; Suomen Olympiakomitea 2013).



Kuva 3. Urheilijan peruspilarit (Ilander & Käkönen 2012, 3; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Oikeanlaisella ravitsemuksella on urheilijalle monia positiivisia vaikutuksia. Oikealla energiatankkauksella urheilijalla on parempi voimantuotto ja se suojaa lihasta liian kovalta rasituksesta. Ateriarytmi on myös tärkeässä roolissa, koska sen avulla urheilijalla on hyvä viireystila ja samalla harjoitukset sujuvat keskittyneemmin ja motivoituneemmin. Laadukkaiden hiilihydraattien, proteiinien ja nesteytyksen avulla palautuminen nopeutuu. Nopean palautumisen avulla urheilijalle ei tule ylirasitusta ja kehitys on parempi laatuista. Myös vastustuskyky lisääntyy oikean ravinnon saannin avulla. Tällöin sairastelut, loukkaantumiset ja muut ongelmat vähentyvät. Normaalisti urheilijatkin joutuvat seuraamaan painoaan, mutta hyvällä ravinnolla paino pysyy tasapainossa ja urheilijan ei tarvitse kiinnittää painon tarkkailuun erityistä huomiota. (Ilander 2010, 14–17.)

### 3.2 Urheilijan perusruokavalio

Urheilija voi rakentaa oman ruokavalionsa hyvin monella eri tavalla, koska ruokavaliot vaihtelevat eri lajityyppien ja yksilölajien kesken. Suurimpia eroja löytyy harjoitusmääristä, tarvittavasta energiasta ja palautumisajoista. Kaikille urheilijoille on kuitenkin olemassa periaatteita, joilla ruokavalio saadaan toimivaksi. Periaatteita on yhteensä kuusi: laatu, monipuolisuus, riittävyys, rytmitys, kohtuus ja rentous. Kaikilla näillä periaatteilla on oma tehtävänsä urheilijan syömisessä. (Ilander & Käkönen 2012, 4-5; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Laadulla tarkoitetaan laadukkaita raaka-aineita, joissa ravintoarvot ovat kohdallaan. Laadukkaalla syömisellä on helppo rakentaa toimiva ruokavalio. Myös monipuolisuudella saadaan hyviä ravintoaineita monista eri raaka-aineista. Yksipuolisella syömisellä tarvittavia ravintoaineita jää saamatta ja kehittyminen ei ole yhtä tehokasta. Urheilijalle tärkeää ellei jopa tärkeintä on ruuan riittävyys. Riittävällä ja laadukkaalla syömisellä urheilijan ei tarvitse laskea päivittäin saatavia energiamääriä. Riittävään syömiseen linkittyy myös rytmitys, jonka avulla urheilija saa oikean ravinnon oikeaan aikaan. Rytmitys auttaa palautumaan kilpailutilanteesta ja samalla auttaa myös painonhallinnassa. Urheilijan tapauksessa on hyvä muistaa kohtuullinen syöminen. Liiallisella syömisellä urheilija voi saada ylimääräisiä ravintoaineita ja samalla ylensyönnin jälkeen iskee väsymys. Kuten tavallisellakin ihmisellä, myös urheilijalla täytyy olla oikeus maistuvaan ruokaan. Ruuan maittavuus on tärkeää, koska liian vähäisellä syömisellä urheilijalle jää energiavaje, jonka seurauksena harjoittelu heikkenee. (Ilander & Käkönen 2012, 4-5; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Syömisestä ohella riittävä nestetasapaino on erittäin tärkeää urheilijalle. Juomisen tulisi tapahtua niin, että missään vaiheessa päivää ei tulisi janon tunnetta. Paras juomavaihtoehto olisi tietysti vesi sekä harjoituksen aikana että ruuan kanssa. Veden lisäksi hyviä juomia päivän aikana olisivat mehu, maito sekä energiapitoiset juomat, kuten urheilijoille suunnattu

Gatorade. Ruokailun yhteydessä tulisi juoda 2-3 lasillista vettä tai muuta juomaa. Kannattaa kuitenkin huomioida, että ruokailun yhteydessä juotava neste saattaa täyttää mahalaukkua, joten juominen kannattaa ajoittaa osittain ruokailun jälkeiselle ajalle. Ruokajuomana suositellaan veden lisäksi maitoa, koska siitä saa kalsiumia ja hyviä proteiineja. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

### 3.3 Ruoka-ja energiaravintoaineet

*”Ruoka-aineryhmien sisällä tulisi suosia laadukkaimpia elintarvikkeita ja laadultaan huonompia elintarvikkeita tulisi käyttää vähemmän” (Ilander 2010, 55).*

Urheilijalle tärkein hiilihydraattien lähde löytyy viljavalmisteista. Viljavalmisteet tulisi valita niin, että ne ovat täysjyväviljatuotteita. Täysjyväviljoissa on hiilihydraattien lisäksi paljon proteiineja, hyviä rasvoja ja kuituja. Urheilijan tulisi valita ruokavalionsa täysjyvätuotteita leivissä, puuroissa ja pääruokien lisukkeissa. Aterioilla hyviä vaihtoehtoja ovat täysjyväpastat ja – riisit. Leivissä kannattaa valita ruis- tai täysjyväleipiä. Usein puhutaan, että leivässä on paljon suolaa, mutta urheilijalle se ei ole niin iso ongelma, sillä urheilija menettää paljon natriumia hikoillessaan. Suolan liikasaannin tarkkailu ei ole isossa roolissa urheilijan ruokavaliossa. (Ilander ym. 2006, 24–25.)

Marjat, kasvikset ja hedelmät kuuluvat tärkeänä osana urheilijan ruokavalioon, vaikka niissä ei ole paljon energiaa. Ne kuitenkin sisältävät paljon eri vitamiineja, rautaa sekä kuitua. Päivässä niitä tulisi syödä noin viisi annosta ja yhteensä määrän tulisi olla 400–500 grammaa. Kasviksia voi laittaa erilaisiin laatikkoruokiin, paistoksiin ja salaatteihin. Marjoja tulisi syödä tuoreeltaan ja hedelmiä tuoreeltaan tai täysmehuina. Huonoja vaihtoehtoja ovat marjahillot sekä muut valmisteet, joissa on käytetty paljon sokeria. Ylimääräinen sokeri ei ole koskaan hyvästä. Marjojen, hedelmien ja kasviksien lisäksi myös pähkinät ja siemenet ovat hyviä urheilijalle. Pähkinät sisältävät hyvää rasvaa sekä suojaavia ravintoaineita. Myös siemenet sisältävät hyvää rasvaa. Vuorokaudessa siementen ja pähkinöiden saantisuositus on 0,5 dl. Pähkinöitä ja siemeniä voi muuan muassa käyttää puuroihin, salaatteihin ja pirtelöihin. (Ilander ym. 2006, 26–29.)

Urheilijalle tärkein proteiinin ja kalkin lähde ovat maito ja maitotuotteet. Maitotuotteissa tulisi kuitenkin valita vähärasvaiset tuotteet, koska normaalin maidon rasva on luonteeltaan kovaa rasvaa. Vähärasvaisia ja nestemäisiä maitotuotteita tulisi saada päivässä vähintään puoli litraa, jonka lisäksi voi syödä vähärasvaisia rahkoja ja jogurtteja. Myös juustoissa on hyvä valita vähärasvaisia (<17 %) tuotteita. Raejuustot sisältävät paljon proteiinia ja sopivat hyvin urheilijoille vähäisen rasvan ansiosta. Tuotteet olisi myös hyvä ostaa maustamattomina ja maustaa itse vaikkapa marjoilla tai hedelmillä. (Ilander ym. 2006, 29.)

Urheilijan olisi hyvä syödä kalaa vähintään kahdesti viikossa ja mielellään vaihdellen erilaisia kaloja. Kaloissa on suotavaa syödä sekä rasvaisia että vähärasvaisia kaloja. Kaloja voi käyttää sellaisenaan paistettuna tai keitoissa ja kiusauksissa. Säilyketonnikala on hyvä proteiinin lähde ja siitä voi valmistaa esimerkiksi tonnikalapastaa. Monissa lajeissa naisurheilijat saavat aivan liian vähän rautaa, joten punaisen lihan syöminen ja etenkin maksan syöminen parantaisivat raudan saantia. Lihatuotteissa tulisi muistaa vähärasvaisuus ja –suolaisuus. Hyviä ja vähärasvaisia ruhonosin ovat fileet ja paistit. Kana- ja broilerituotteet ovat hyviä urheilijalle alhaisen rasvan ansiosta. Hyvänä proteiinin lähteenä urheilijalle toimivat myös kananmunat. (Ilander ym. 2006, 29–30.)

Rasvojen käytössä on hyvä muistaa pehmeitä rasvoja sisältävät kasvirasvat sekä kasviöljyt. Kovia eli tyydyttyneitä eläinrasvoja tulisi käyttää harkiten. Salaatteihin olisi hyvä käyttää öljyyn tehtyjä salaateinkastikkeita ja leivän päälle kasvismargariineja. (Ilander ym. 2006, 31.) Urheilija hyötyy rasvoista muuan muassa hermotuksessa ja vastustuskyvyssä. Kaikkien eri urheilulajien edustajien tulee syödä rasvoja päivittäin, mutta on hyvä välttää rasvoja ennen harjoitusta ja heti sen jälkeen, koska rasvat sulavat hitaasti. Liika rasvan saanti ei ole terveellistä urheilijallekaan rasvan korkean energiapitoisuuden vuoksi. Rasvan korkean energiapitoisuuden saa helposti vertaamalla rasvaa muihin energiaravintoaineisiin. Rasvassa on kaksi kertaa enemmän energiaa kuin proteiineissa ja hiilihydraateissa. Kaikesta huolimatta urheilija tarvitsee rasvaa ja normaalilla rasvan saannilla on hyviä terveysvaikutuksia. Tässäkin tapauksessa laatu on tärkeämpi kuin määrä. Hyvä laatuista eli pehmeää rasvaa urheilijaa saa kalasta, rypsiöljystä, avokadosta ja oliiviöljystä. (Ilander 2010, 64–67.)

Hiilihydraateista on suuri hyöty kaikille urheilijoille, mutta etenkin kestävyysurheilijoiden tulisi syödä paljon hyviä hiilihydraatteja. Myös taito- ja nopeuslajien urheilijat tarvitsevat hiilihydraatteja, mutta hieman vähemmän. Hiilihydraattiruokia tulisi valita niiden imeytymisen mukaan. Hitaasti imeytyvät ovat normaalisti paras vaihtoehto urheilijoille, ellei urheilija tarvitse palautuakseen nopeasti imeytyvää hiilihydraattia. Hitaasti imeytyviä ruokia ovat esimerkiksi täysjyväpastat, maidot ja leseet, kun taas nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja on muun muassa rusinoissa, urheilujuomissa ja perunoissa. (Ilander 2010, 58–60.)

Urheilijoilla on harjoittelun ja kilpailun myötä kasvanut proteiinin tarve. Proteiinit ovat lihasten tärkein rakennusaine ja niitä tarvitaan esimerkiksi kestävyys-, taito- ja teholajeissa. Lihasmassan kasvattamisen aikana proteiinin tarve on suurimmillaan. Paras proteiinin lähde ovat eläimistä peräisin olevat proteiinit. Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi maito, kala, raejuusto ja liha. Urheilijat voivat saavat lisäproteiinia myös proteiinijauheista. (Ilander 2010, 62–64.) Urheilijoille hyviä proteiinivalmisteita ovat hera-, soija- ja kaseiiniproteiineja sisältävät valmisteet. Eroja löytyy muun muassa proteiinin imeytymisnopeudessa ja nopeimmin imeytyvä proteiini on heraproteiini. (Suomen Olympiakomitea 2013.) Esimerkiksi

taulukossa 1 on esitelty energiaravintoaineiden saantisuosituksia eri lajiryhmille (Niemi 2006, 142).

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden saantisuosituksset (Niemi 2006, 142.)

Energiaravintoaineiden saantisuosituksset (g/painokilo/vrk)			
Laji	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasvat
Kestävyys ja palloilu-lajit	6-8 g/kg/vrk (hetkittäin jopa 10 g/kg/vrk)	1,4–1,8 g/kg/vrk	1,5–2,0 g/kg/vrk
Voima/nopeus/teho	5-6 g/kg/vrk	1,4–2,0 g/kg/vrk	1g/kg/vrk
Taito/tarkkuus	4-5 g/kg/vrk	1,4–1,8 g/kg/vrk	1g/kg/vrk

### 3.4 Ateriarytmi

Urheilijoiden ateriarytmit voivat vaihdella hyvin paljon, mutta päivän tärkeimmät ateriat ovat silti samat. Ateriarytmiin vaikuttavat harjoittelu, kilpailut ja kilpailuihin valmistautuminen. (Terve urheilija 2013.) Myös harjoitusten kesto sekä lukumäärä vaikuttavat ateriarytmiin (Ahlström ym. 1990, 19). Verrattaessa tavallisen ihmisen ateriarytmiin, urheilijan ateriarytmi on hyvin samankaltainen. Päivän pääateriat ovat aamiainen, lounas ja päivällinen. Urheilijalle olisi tärkeää, että ateriaväli olisi 3–4 tuntia. Harjoittelua edeltävä ateria tulisi olla keveämpi, koska se tehostaa harjoittelua. Urheilijan päivärytmiin tulisi sisältyä 5–7 ateriaa, mutta määrään vaikuttavat yksilölliset tottumukset, arki ja tietysti lajin luonne. (Ilander & Käkönen 2012, 10–11; Suomen Olympiakomitea 2013.) Välipalojen tulee olla laadukkaista elintarvikkeista ja huolellisesti valittuja (Ahlström ym. 1990, 19).

Ateriarytmit voivat olla hyvin erilaisia, koska harjoitusmäärät, kestot ja ajankohdat vaihtelevat. Lounaan tulisi kuitenkin olla puolen päivän aikaan välillä klo 11.00–12.30. Iltaharjoitusten ajankohdat vaihtelevat kovasti, mutta yleensä harjoitukset alkavat välillä klo. 16.00–20.00. Päivällisellä ajankohta vaihtelee huomattavasti iltapäivä-/iltaharjoituksen ajankohdan mukaan. Kevyt päivällinen ajoittuu yleensä klo 15.00–17.00 ja harjoituksen jälkeen syötävä runsaampi päivällinen välille klo 20.00–21.00. (Terve urheilija 2013; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Tulee muistaa, että pelkkä ateriarytmi ei tee päivästä täydellisesti suunniteltua. Ravintoaineiden tulisi jakautua koko päivälle ja tavoitteena olisi saada puolet päivälle tarkoitetusta energiasta ennen päivän harjoitusta. Ateriarytmin löytää parhaiten silloin, kun päivä on rytmitetty muilla rutiineilla. Tällöin ateriat tulee sovittaa sopiviin väleihin harjoituksiin nähden. Urheilijan on tärkeää muistaa runsaat ateriat myös lepopäivänä. Lepopäivänä tulisi syödä suurin piirtein saman verran kuin harjoittelupäivänä, koska säännöllinen syöminen on tärkeää. Suunnittelemalla päivän ateriat tarkasti, urheilijan verensokeri pysyy tasaisena koko päivän ja keskittyminen on parhaalla tasolla. Verensokerin laskiessa urheilijalla saattaa ilmetä väsymystä, ja tällöin välipalojen valinta saattaa kärsiä. Urheilijan päivittäisen rytmin pitävät kasassa hyvä suunnittelu ja tutut rutiinit. Kuvassa 4 on kuvattu ateriarytmien ja rutiinien tuomia hyötyjä. (Ilander & Käkönen 2012, 10–11; Suomen Olympiakomitea 2013.)



Kuva 4. Ateriarytmi ja rutiinit (Ilander & Käkönen 2012, 11; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Urheilijan päivän ateriat koostuvat siis aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä sekä välipaloista. Keskitymme tässä kuitenkin kolmeen tärkeimpään ateriaan. Aamiainen kuuluu jokaisen urheilijan ravitsemukseen ja vaikka aamuharjoitukset saattavat häiritä aamiaista, sen tulisi aina mahtua ohjelmaan. Aamiaisella tulisi saada hiilihydraatteja sekä proteiineja, joilla palautumista edellisen päivän treeneistä saataisiin jatkettua. Nestetasapaino on todella tärkeää urheilijalle, joten myös aamulla tulisi juoda tulevaa harjoituspäivää ajatellen. Aamupalan määrään vaikuttaa tietysti aamuharjoitukset. Jos aamuharjoitusta ei ole, aamupala voi olla tavallista tuhdimpi. Toisaalta aamuharjoitusaamuna on hyvä syödä pienempi aamupala, mutta harjoituksen jälkeen tulee syödä välipalaa. (Ilander & Käkönen 2012, 14; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Lounas on urheilijan tärkein ateria. Lounaan tärkeimmät vaikutukset ovat energian saaminen iltaharjoituksiin asti ja palautuminen aamun harjoituksista. Lounaalla täytyy muistaa, et-

tä reilu syöminen ei haittaa, koska iltaharjoitukseen on runsaasti aikaa. Järkevän kokoisilla annoksilla urheilija pysyy pirteänä koko päivän ja aterian jälkeistä väsymystä ei synny. Kasvikset ovat tärkeitä vitamiinien ja hivenaineiden saannin kannalta, joten lounaalla kannattaa syödä paljon kasviksia. Yleisesti lounaaseen kuuluvat hiilihydraattipitoiset ruoka-aineet, kasvikset ja tietysti proteiinin lähde (kala, kana, liha). Kuten aamupalallakin, myös lounaalla on tärkeää pitää huolta nestetasapainosta ja juoda vettä tai maitoa. (Ilander & Käkönen 2012, 17; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Kolmas urheilijalle tärkeä ateria on päivällinen, joka syödään joko ennen iltaharjoitusta tai sen jälkeen. Päivällisen syöminen iltaharjoituksen jälkeen tarkoittaa, että ateria voi olla runsas sekä rasvan käyttö on vapaampaa. Ennen iltaharjoitusta syötävä päivällinen on sen sijaan paljon kevyempi ja rasvan käyttöä on vältettävä, koska rasva sulaa hitaasti. Kevyempi päivällinen pitäisi sisältää vähärasvaista lihaa tai kalaa sekä vähemmän kasviksia kuin lounas. (Ilander & Käkönen 2012, 22.) Liian suuri ateria aiheuttaa väsymystä ja samalla vaikeuttaa illan harjoitusta. Kevyen aterian rasvan tulee olla vähäistä, joten kermaista ja juustokuorrutteista ruokaa tulee välttää. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

### 3.5 Lautasmallit ja ohjeita ravitsemukseen eri lajityypeille

Urheilijan lautasmallia koostettaessa on tärkeintä huomioida lajin luonne, tarvittava energiamäärä sekä harjoituspäivän tavoitteet. Verrattaessa tavallisen ihmisen lautasmalliin, urheilijan lautasmallissa (kuva 5) on enemmän energiaa ja tärkeitä ravintoaineita. Urheilijoiden ruuat vaihtelevat paljon ja niiden tulisi olla monipuolisia, koska ravintoaineita tulisi saada tasaisesti. Lautasmalli jaetaan kolmeen osaan niin, että ensimmäinen kolmannes on kasviksia. Kasviksista saadaan vitamiineja ja suojaravintoaineita. Toinen kolmannes sisältää vähärasvaista kalaa, kanaa tai lihaa, joista saadaan pääasiallinen proteiini. Viimeinen kolmannes on pastaa, riisiä tai perunaa, joissa on suurin määrä hiilihydraatteja eli urheilun energianlähde. Lisäksi aterialle kuuluu lasillinen vettä, maitoa tai piimää sekä pari siivua kuitupitoista leipää ja kasvismargariinia. Urheilijan on hyvä käyttää myös öljypohjaista salaattinkastiketta, koska se sisältää urheilijalle tärkeitä hyviä rasvoja. (Terve urheilija 2013.)



## Urheilijan lautasmalli



Kuva 5. Urheilijan peruslautasmalli (Terve urheilija 2013.)

Usein puhutaan, että päivässä on syötävä aina lämmin ateria. Urheilijalle ruuan lämpötilalla ei ole kuitenkaan niin paljon merkitystä, koska ateria voi olla myös kylmä ateria. Lämpimän aterian etuja ovat sen monipuolisuus sekä sen nälän loitolla pitäminen. Tärkeintä ateriassa on kuitenkin sen laatu ja määrä. Aterioita voi joskus korvata voileipäaterialla, mutta tuolloin urheilijalta jää tärkeitä ravintoaineita saamatta ja energiamäärän ollessa silti korkea. Parhaimman ravinnon urheilija saa käyttämällä lautasmallia molemmille päivän aterioistaan (lounas ja päivällinen). (Terve urheilija 2013.)

Urheilijoiden lautasmallit ja ravitsemusohjeet eri lajityyppeihin ovat monipuolisia, joten on parasta pureutua muutaman eri lajityypin ravitsemukseen. Seuraavassa käymme läpi kestävyyslajien, taitolajien sekä teholajien ravitsemusta sekä lautasmalleja. Ravitsemuksen perustat näille lajityypeille ovat hyvin samanlaiset, mutta lajityypit tuovat omat erityisvaatimukset ravinnolle (Suomen Olympiakomitea 2013).

Kestävyyslajeissa energian tarve on todella suurta, joten se täytyy ottaa huomioon myös lautasmallia koottaessa. Kestävyysurheilijalle voi olla vaikea syödä tarpeeksi, koska energian tarve on suurta ja aineenvaihdunta on nopeaa. Lisäksi urheilija ei saisi olla liian täynnä, jotta jaksaa harjoitella. Tärkein energiaravintoaine on hiilihydraatti, josta saadaan suurin osa päivän energiasta, mutta myös rasvojen ja proteiinien saanti on turvattava. Tässäkin asiassa tarpeet perustuvat laji- ja urheilijakohtaisiin tottumuksiin. Useissa lajeissa on suotavaa välttää sokeripitoisia tuotteita, mutta suuren energiantarpeen ansiosta kestävyysurheilija voi nauttia sokeripitoisia makeisia, juomia ja leivonnaisia. Kohtuus tulee muistaa myös kestävyysurheilijan sokerin nauttimisessa. Vähärasvaiset tuotteet sopivat kestävyysurheilijoille, mutta energian saamisen kannalta liian tiukka rasvojen laskeminen ei ole järkevää. Lisäksi hyviä ja päivittäisiä vähärasvaisia tuotteita urheilijalle ovat pähkinät ja siemenet. Li-

hasten palautumisen kannalta kestävyysurheilijan on tärkeää saada riittävästi proteiinia. (Ilander & Käkönen 2012, 17; Suomen Olympiakomitea 2013.) Kestävyyslajiturheilijan lautasmalli (kuva 6) pitää sisällään: ”täysjyväpagettia 2/3 lautasellista, 1/3 lautasellista jauhe-liha-kasviskastiketta, raastetta ja salaattia pienen lautasellisen, salaatinkastiketta 1-2 ruokalusikallista, 2-3 palaa täysjyväleipää ja margariinia, 1 lasin maito, 1 lasin vettä ja 1 lasin täysmehua” (Ilander & Käkönen 2012, 17; Suomen Olympiakomitea 2013).



Kuva 6. Kestävyyslajeille sopiva lautasmalli (Ilander & Käkönen 2012, 17; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Taitolajeissa halutaan olla hyvässä kunnossa ja usein urheilijat ovat liian laihoja, joten yleisesti tiedetään taitolajiturheilijoiden syövän tavallista urheilijaa vähemmän. Hyvä ravitsemus kuitenkin on välttämätöntä myös taitolajeissa, koska se parantaa tekniikkaa, jaksamista, motoriikkaa sekä motivaatiota. Taitolajeihin pätee kolmen säännön ohje, joissa urheilija koostaa sopivan aterian joka päivä. Ruuan tulee olla laadukasta, ateriarhythmi tulee olla kunnossa sekä ruokaa tulee syödä oman tuntemuksen mukaan, mutta riittävän paljon. Laadukas ruoka ja ateriarhythmi takaavat painon tasaisena pysymisen, joten ruokaa voi syödä enemmänkin ilman painon vaihtelua. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Laadukkaan ruuan kokoamiseen liittyvät hiilihydraatit, proteiinit, rasvat ja tietysti kasvikset. Taitolajeissa painonhallinnan takia on hyvä syödä kuitupitoisia hiilihydraatteja sekä välttää sokerista saatavia piilokaloreita. Hedelmistä ja marjoista urheilija saa hyviä hiilihydraatteja, mutta liiallinen urheilu- ja palautusjuomien saanti on turhaa taitolajeissa. Hyviä proteiineja sisältävät raaka-aineet ovat tärkeitä taitolajeissa, koska ne auttavat painonhallinnassa ja ovat samalla tärkeitä kasvuvaiheen ravintoaineita. Taitourheilijat ovat hyvin monissa lajeissa nuoria ja kasvuvaiheessa verrattaessa, muihin urheilulajityyppeihin. Etenkin naisurheilijoiden tulisi syödä myös punaista lihaa, koska se on hyvä raudan lähde. Rasvan käytössä tulee olla tarkkana, jotta rasvan laatu on hyvää ja sitä saadaan riittävä määrä. Rasvan määrä pysyy kuitenkin sopivana käyttämällä leivän päällä kasvismargariinia, salaatin kanssa ö-

jypohjaista salaattinkasketta sekä syömällä vähärasvaisia kaloja ja lihoja. Taitolajeille todella tärkeitä raaka-aineita ovat kasvikset. Kasvikset pitävät sisällään vähän energiaa, mutta niissä on silti tärkeitä suoja-aineita sekä vitamiineja. Vaikka kasvikset ovat tärkeitä, niin energia saadaan muista ravintoaineista. (Ilander & Käkönen 2012, 19; Suomen Olympiakomitea 2013.) Taitolajiuurheilijan lautasmalli (kuva 7) pitää sisällään: ” Täysjyväspagettia ¼ lautasesta, jauheliha-kasviskastiketta ¼ lautasesta, raastetta ja salaattia 1/2 lautasesta, salaattinkastiketta ½-1 ruokalusikallista, 1-2 palaa täysjyväleipää ja margariinia, 1 lasi vettä ja 1 lasi maitoa” (Ilander & Käkönen 2012, 19; Suomen Olympiakomitea 2013).



Kuva 7. Taitolajeille sopiva lautasmalli (Ilander & Käkönen 2012, 19; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Teholajeissa energian saaminen on yhtä tärkeää kuin kestävyyslajeissa, koska voima lisääntyy ainoastaan riittävällä energian saamisella. Vähäisellä energialla on negatiivisia vaikutuksia, koska tällöin urheilija saattaa yllirasittua, loukkaantua tai sairastua. Voimakaudella on tärkeää saada energiaa lihaksille, koska tätä kautta on mahdollisuus kasvattaa lihasmassaa. Energiansaantia on kuitenkin tarkkailtava, koska kaikissa lajeissa ylimääräisestä energiasta ei ole apua, vaan se kertyy painokiloiksi. Energiatasot on helppo saada kohdilleen syömällä sekä säännöllisesti että laadukkaasti. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Hiilihydraatit ovat tärkein polttoaine teholajeissa. Riittävällä energiamäärällä harjoittelu on tehokasta ja samalla se suojelee lihaksia kovalta harjoittelulta. Teholajeissa sopivan energiatason avulla urheilija jaksaa paremmin, saa kestävyyttä, tehostaa voimantuottoa sekä lisää harjoittelun tehoa. Hiilihydraattien tarve on kuitenkin hieman pienempää kuin kestävyyslajeissa, koska lajisuoritukset ovat lyhytkestoisia. Normaalisti proteiinin tarve teholajeissa ei ole tavallista korkeampi, ellei harjoittelun tavoitteena ole lisätä lihasmassaa. Harjoittelun kovuus ja lihamassan määrä vaikuttavat tarvittavien proteiinien määrään. Parasta proteiinia urheilija saa eläinperäisistä proteiineista, joita tuleekin olla tarjolla kaikilla aterioidella. Teholajeissa rasvan saaminen ei ole niin tärkeää kuin hiilihydraattien ja proteiinien, joten sopivana määränä katsotaan olevan 25–35 % koko energian saannista. Uusien dieettien

myötä urheilijat suosivat proteiineja ja rasvoja, mutta tärkeää on pitää kaikki energiaravintoaineet tasapainossa. Kuten muissakin lajeissa myös teholajeissa hyvät rasvat tulevat pähkinöistä, kasviöljyistä, siemenistä ja rasvaisesta kalasta. (Ilander & Käkönen 2012, 18; Suomen Olympiakomitea 2013.) Teholajien lautasmalli (kuva 8) koostuu seuraavasti: ”täysjyväspagettia 1/3 lautasellista, jauheliika-kasviskastiketta 1/3 lautasellista, kasviksia 1/3 lautasellista, salaatikastiketta 1 ruokalusikka, 2 palaa täysjyväleipää ja margariinia, 1 lasi vettä ja 1 lasi maitoa” (Ilander & Käkönen 2012, 18; Suomen Olympiakomitea 2013).



Kuva 8. Teholajeille sopiva lautasmalli (Ilander & Käkönen 2012, 18; Suomen Olympiakomitea 2013.)

Kaikkien lajityyppien urheilijoiden tulee muistaa, että santsaaminen on mahdollista. Santsaamisessa tulee kuitenkin muistaa lautasmallin mukaiset suhteet. (Ilander 2010, 155, Suomen Olympiakomitea 2013.)

### 3.6 Ravitsemus ennen kilpailupäivää ja kilpailupäivänä

Yleisesti ottaen harjoittelun määrä vähenee ennen kilpailupäivää, joten olisi hyvä tarkkailla energiantarvetta. Ylimääräisellä energialla saattaa olla negatiivisia vaikutuksia, kuten lihoaminen. Ruokavalio on muuten hyvä pitää normaalina ja tuntemattomia ruokia kannattaa välttää. (Ahlström ym. 1990, 23.)

Niemen (2006, 143) mukaan olisi tärkeää syödä monipuolisesti ja tankata energiavarastoja ennen urheilusuoritusta. Toisaalta on turha panostaa ravitsemukseen ennen urheilusuoritusta, jos ravitsemus on sitä ennen ollut puutteellinen. Pitkiä yli tunnin mittaisia urheilusuorituksia varten olisi hyvä tankata elimistöön hiilihydraatteja, koska hiilihydraatit pitävät suorituskykyä yllä suorituksen aikana. Harjoittelua tulisi vähentää 3–5 vuorokautta ennen suorituspäivää ja tankataan hiilihydraatteja näiden vuorokausien ajan. Lopulta vuorokausi ennen suoritusta tulisi palata takaisin normaalin ruokavalioon, jotta kilpailussa olisi kevyt, mutta energinen olo. Nämä ohjeet sopivat esimerkiksi kestävyysurheilijoihin. (Niemi 2006, 143.)

Etenkin kestävyysurheilussa on olennaista, että energiavarastot ovat täynnä ennen kilpailupäivää. Hiilihydraattitankkauksella energiavarastot saadaan täytettyä. Toinen pitkään ennen kilpailua suoritettava valmistautuminen on painonpudotus, jota käytetään muuan muassa nyrkkeilyssä ja painissa. Painonpudotuksessa on kyse myös ravitsemuksen muutoksesta ennen kilpailua. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 236.)

### 3.6.1 Ravitseminen ennen urheilusuoritusta

Kilpailupäivänä tulisi välttää runsaskuituisia ja -rasvaisia tuotteita, koska ne imeytyvät hitaasti. Aterian koolla on myös väliä, koska todella iso ateria sulaa paljon hitaammin kuin pieni ateria. (Niemi 2006, 144.) Kilpailupäivänä olisi hyvä syödä tavallinen ateria 2–5 tuntia ennen suoritusta. Päivän leiväksi ennen kilpailua kannattaa valita vaalea leipä, koska se sulaa nopeammin kuin tumma leipä. Kilpailupäivänä olisi hyvä välttää kasviksia ja vihanneksia, jotka aiheuttavat vatsan väänteitä. Tällaisia ovat muun muassa omenat ja sipulit, sekä suuret annokset salaattia ja kasviksia. Nestetasapainon tulisi olla tasainen koko päivän, joten vettä tulisi juoda janojuomana. Kilpailupäivänä ruuan tulisi koostua hiilihydraattien osalta pastasta, riisistä tai perunasta. Proteiinin lähteenä toimisivat kana, kala tai liha sekä raejuusto. Kilpailulaji ja sen luonne tulee ottaa huomioon aterioita koostettaessa. (Terve urheilija 2013.) Urheilijan on hyvä muistaa kilpailupäivänä, että ruuan tulee maistua hyvälle, koska se vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja antaa voimaa (Austin & Seebohar 2011, 157). Esimerkiksi, jos urheilija ei pidä kaalilaatikoista ja joutuu syömään sitä ennen kilpailua, niin se vaikuttaa mielialaan ja sitä kautta urheilusuoritukseen.

### 3.6.2 Urheilusuorituksesta palautuminen

Palautumisen tulisi alkaa jo 15 minuuttia suorituksen jälkeen, koska hiilihydraattivarastot tulisi saada mahdollisimman nopeasti normaalitasolle. Hiilihydraattien tankkaaminen on tehokkainta kaksi tuntia suorituksen jälkeen, ja lisäksi nestetasapaino tulisi saada mahdollisimman nopeasti samalle tasolle kuin ennen urheilusuoritusta. Proteiinien saannin kannalta olennaista on suorituksen luonne ja kesto. Jos kyseessä on voimasuoritus, proteiineja tulee syödä enemmän kuin kestävyyspainotteisessa suorituksesta palautuvan. Parhaita palautumistuotteita ovat normaalit hiilihydraattituotteet (pasta, leipä ja hedelmät) ja proteiinituotteet (maitotuotteet, liha ja kala). Kaikkia näitä ei ole kuitenkaan saatavissa heti urheilusuorituksen jälkeen, joten myös esimerkiksi palautumisjuomajauheet ovat hyvä tapa saada palautuminen alkuun. (Niemi 2006, 145–146.)

Suorituksen jälkeen on muistettava, että pelkkä janoon juominen ei riitä nestetasapainon saavuttamiseen. Juomista pitää saada jatkuvasti, koska se edesauttaa voimien palautumista. Proteiinipitoiset syömiset auttavat lihasta toipumaan nopeammin suorituksen jälkeen. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 264.)

Palautumisen tärkein tehtävä on kehon palautuminen seuraavaa suoritusta tai harjoitusta varten sekä yllirasittumiselta suojaaminen. Pitkällä aikavälillä huono palautuminen voi aiheuttaa loukkaantumisen tai jopa ylikunnon. Palautuminen on monesti hyvin pitkä prosessi, jonka takia hiilihydraatti- ja nestevarastot palautuvat vuorokaudessa. Äärimmäisestä rasituksesta palautumiseen saattaa mennä jopa useampi vuorokausi. Suolapitoinen juoma auttaa nestevajetta vastaan. Natriumia sisältävä urheilujuoma auttaa kehoa imemään enemmän nestettä, pitämään janon tunnetta yllä sekä vähentämään virtsan eritystä. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Palautumisateria tulee syödä välittömästi suorituksen jälkeen, koska näin palautuminen saadaan alkamaan. Kaikissa kolmessa lajityypissä (kestävyys-, taito- ja teholajeissa) palautuminen on hyvä aloittaa heti suorituksen jälkeen. Palautumisateria koostuu hiilihydraateista, proteiineista ja nesteestä. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että palautumisvälipala vain aloittaa palautumisen, joten ateria tulee syödä alle tunnin kuluttua välipalasta. Esimerkkejä eri lajityyppien palautumisaterioista (taulukot 2–4). (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Taulukko 2. Palautusaterioita taitolajien urheilijoille (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Ruoka	Hiilihydraattia(g)	Proteiinia(g)	hh/prot-suhde
1 dl maltodekstriini + 0,5dl proteiinijauhe + 5 dl vettä	50	20	3:1
1 dl raejuustoa + 1 purkki ananasmurskaa, 2 dl pillitäysmehu ja 2 dl vettä	45	15	3:1
Rouhesämpylä, 20 g broilerinleikettä, 1 dl shottipullo hedelmä-juomaa, 2 dl pillimaitoa, 3 dl vettä	45	15	3:1
2,5 dl pakkaus valmista palautumisjuomaa, 3 dl vettä	40	20	2:1
2 myslipatukkaa ja purkillinen cottifruttia 40/20	40	20	2:1
Pieni proteiinipatukka (35 g), 1 dl shottipullo hedelmä-juomaa ja 5 dl vettä	35	10	3:1
3,9 dl pullo keinomakeutettua rasvatonta jogurttia ja banaani	30	10	3:1

Taulukko 3. Palautusaterioita teholajien urheilijoille (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Ruoka	Hiilihydraatit(g)	Proteiinit(g)	hh/prot-suhde
2 dl palautumisjuomajauhetta + 5 dl vettä	80	40	2:1
75 g proteiinipatukka, purkki ananas-murskaa ja 5 dl vettä	65	25	3:1
Pirtelö, jossa 1,5 dl maitorahkaa, 1,5 dl maitoa, 1 dl marjoja, 1 dl täysmehua, 1 banaani ja 0,5 dl puurohiutaleita	60	20	3:1
60 g maltodekstriinia ja 30 g proteiinijauhetta, 5 dl vettä	60	30	2:1
Banaani ja 4 dl rasvatonta maitoa + 3 rkl kaakaojuomajauhetta	55	20	3:1
Purkillinen Risifruuttia ja makea soijamaitopillijuoma	55	20	3:1
purkillinen maustettua rahkaa ja maitokahvijuoma	45	20	2:1
Smoothiepullo 3,3 dl ja 1 dl rasvatonta raejuustoa, 3 dl vettä	40	20	2:1

Taulukko 4. Palautusaterioita kestävyyslajien urheilijoille (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Ruoka	Hiilihydraatit(g)	Proteiinit(g)	hh/prot-suhde
Iso pullo (6 dl) juotavaa jogurttia, banaani, 2 dl vettä	100	20	5:1
0,75 dl palautumisjuomajauhetta + 1 dl maltodekstriinia + 5 dl vettä	75	15	5:1
1,5 dl maltodekstriini + 0,5dl proteiinijauhe + 5 dl vettä	75	15	5:1
3 dl rasvatonta jogurttia + 2 banaania ja 4 dl	75	15	5:1
4 dl täysmehua + 1 banaani + 1,5 dl hedelmarahkaa	70	15	5:1
1 iso sämpylä + 40 g kinkkua + 2 dl marjakeittoa + 2 dl rasvatonta maitoa ja 2 dl vettä	70	20	4:1
6 dl 10 % urheilu-juomaa, jossa 15 g proteiinijauhetta	60	15	4:1

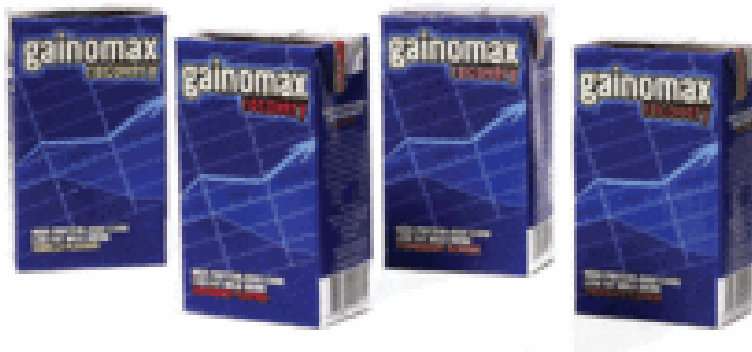
Tärkeintä on huomata eri lajityyppien palautusaterioiden hiilihydraattien ja proteiinien suhteet. Kestävyysurheilulajeissa hiilihydraattien tarve palautumisessa on suurinta, joten myös aterioissa tulee näkyä vahva hiilihydraattipitoisuus. Teholajeissa suhteet ovat hyvin lähellä kestävyyslajeja, mutta edelleen määrät ovat suurempia kuin taitolajeissa. Kevyiden taitourheilijoiden ei tule saada painoonsa nähden 40–50 g enempää hiilihydraatteja. Teholajeissa sen sijaan urheilijoilta löytyy paljon enemmän lihamassaa, koska urheilumuodot ovat räjähtäviä ja vaativat suuria lihaksia.

### 3.7 Lisäravinteet ja ravintolisät

Tänä päivänä lisäravintoaineita markkinoidaan ja myydään melkein kaikissa elintarvikekaupoissa. Kyseessä on tavallisen ravinnon lisänä syötäviä jauheita, tabletteja tai uutteita. Lisäravintoaineilla on tarkoitus tukea normaalia ravitsemusta, esimerkiksi saamalla enemmän kreatiinia, jolla on lihasmassaa lisäävä vaikutus kehoon. Normaalisti urheilija saa kreatiinia lihasta. (Terve urheilija 2013.) Ravintolisillä ei ole kuitenkaan tarkoitus poistaa tavallista ruokailua, vaan olla sen tukena. Väärällä tiellä ollaan siinä vaiheessa, kun tavallinen ruoka korvataan ravintolisillä. Parhaat tulokset eivät vaadi lisäravinteiden käyttöä, eivätkä tulokset parane pelkästään ravintolisistä syömällä. Kannattaa huomioida, että ne eivät välttämättä ole vaarattomia, koska niissä saattaa olla urheilijalle kiellettyjä aineita. Etenkin internetistä ja ulkomailta tilatut lisäravintoaineet saattavat sisältää hämäriä ainesosia, joista ei ole tarkkaa tietoa tuotteen tuoteselosteessa. (Kotiranta ym. 2007, 264; Borg ym. 2004, 313.)

Ravintolisät voidaan jakaa erityisruokavalmisteisiin, erityisvalmisteisiin sekä ravintoainevalmisteisiin. Erityisruokavalmisteet ovat samankaltaisia kuin normaalit elintarvikkeet, koska niiden ravintoaineet ovat samankaltaisia. Olomuotoina ovat normaalisti neste, jauhe tai geeli, joten siinä suhteessa ne eroavat normaaleista elintarvikkeista. Erityisruokavalmisteet ovat ainoita näistä kolmesta ravintolisistä, joilla voidaan korvata elintarvikkeita. Kilpailutilanteissa normaali syöminen ei välttämättä ole mahdollista, joten urheilujuomat, -jauheet tai -geelit ovat käteviä vaihtoehtoja. Myös palautumisessa erityisruokavalmisteet ovat käteviä ja nopeita vaihtoehtoja urheilijalle. Normaali elintarvikkeiden korvaaminen on kuitenkin vai väliaikaista, joten ravintolisän jälkeen on saatava normaalia ruokaa. Erityisruokavalmisteita ovat muun muassa palautusjuomat, energiajauheet, proteiinipatukat sekä urheilujuomat. Suomen Olympiakomitean suosima palautusjuoma on esimerkiksi Gainomax (kuva 9). (Suomen Olympiakomitea 2013.)





Kuva 9. Gainomax, esimerkki palautusjuomavaihtoehdosta (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Erityisvalmisteet ovat hyvin samankaltaisia kuin lääkkeet, mutta tarvittavaa lääketieteellistä näyttöä ei ole vielä voitu todistaa. Erityisvalmisteiden sivuvaikutuksista ei ole kovin paljoa tietoa ja niihin epäillään liittyvän myös dopingsyytöksiä. Hyvin yleistä erityisvalmisteille on niiden väliaikaisuus, koska ne ovat pidemmän päälle muotituotteita, jotka ovat tietyn ajan muodissa. Valmisteet ovat normaalisti aminohappoja, rohdoksia, uutteita, stimulantteja sekä niiden johdannaisia ja yhdistelmiä. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Kolmantena ryhmänä tulevat ravintoainevalmisteet, joita käytetään yleensä korvaamaan ravintoainepuutoksia. Ne saattavat toimia hyvin lyhytaikaisina, mutta myös näissä valmisteissa pidempiaikaisia kokemuksia on hyvin vähän. Tavallisella käytöllä ravintoainevalmisteista on hyötyä ravitsemuksen laatuun sekä ravintoainepuutoksien ehkäisemisessä. Ravintoainevalmisteita ovat valmisteet, jotka sisältävät vitamiineja, kivennäisaineita, rasvahappoja sekä antioksidantteja. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Suurin osa urheilijoiden ravintolisistä on hyödyllisiä ja turvallisia aineita, kuten urheilu- ja palautumisjuomat. Palautumisessa tärkeää on saada palautuminen käyntiin nopeasti ja tässä palautumisjuomat ovat käteviä. Palautumisvalmisteissa on tärkeää katsoa hiilihydraattien ja proteiinien määrä. Muuten palautumisvalmisteissa ei tulisi olla ylimääräisiä ainesosia, koska ne lisäävät epäluotettavuutta. Lisäksi urheilujuomat auttavat nestetasapainoa harjoitus ja kilpailutilanteissa. Energiageelit sekä energiapatukat ovat suositeltavia etenkin pidemmissä kilpailuissa ja harjoituksissa. Energiageeleissä tulee muistaa, että ne ovat tarkoitettu nautittavaksi veden kanssa. Energiageelit toimivat samalla periaatteella kuin urheilujuomatkin, mutta eivät auta nestetasapainoa. Urheilijat voivat käyttää edellä mainittujen valmisteiden lisäksi vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Ravintolisien tehosta on montaa eri tietoa ja useimmat tiedot ovat ravintolisiä vastaan. Ravintolisät eivät siis korvaa normaalia ruokavaliota ja lisien hyödyt ovat myös kyseenalaiset. Ravintolisiä markkinoivat yritykset kertovat niiden tehoavan vaivaan kuin vaivaan, mutta

käytännössä asiat ovat toisin. Jossain tapauksissa ravintolisien on todistettu toimivan, mutta näissä tapauksissa kyseessä on ollut lumevaikutus. Lumevaikutus eli plasebo tarkoittaa urheilijan uskovan lääkkeen tehoon, vaikka se ei tehoaisikaan. Lisäksi yksittäisille urheilijoille on todettu olevan hyötyä ravintolisistä, mutta suuremmassa tutkimuksessa sitä ei ole kuitenkaan havaittu. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

Ennen ravintolisien käyttöä Suomen Olympiakomitea (2013) muistuttaa tarkistamaan seuraavat asiat:

- Onko tuotteen toimivuudesta näyttöä?
- Liittykö tuotteen käyttämiseen dopingriskiä?
- Mikä on tuotteen tavoitettavissa oleva hyötynäkökulma?
- Paljonko tuotteen käyttö tulee maksamaan?

## 4 RAVINTOLARUUAN MARKKINOINTI URHEILIJOILLE

### 4.1 Mainontakeinot

Ravintolan lähtökohtana on markkinoida ruokaa nykyisille ja tuleville asiakkaille. Tässä tapauksessa ravintolan tarkoituksena on markkinoida ruokaa urheilijoille. Tänä päivänä markkinointi on paljon muutakin kuin mainontaa ja myyntityötä, mutta seuraavissa kappaleissa keskitytään hyvin vahvasti mainontaan. Mainonnan avulla voidaan luoda yhteys asiakkaaseen. Ravintolan kannalta mainonnan tulisi tuoda asiakkaita, kohentaa myyntiä ja säilyttää asiakassuhteita. (Bergström & Leppänen 2004, 7-9.) Seuraavissa kappaleissa paneudumme vaihtoehtoihin, joilla ravintola saisi yhteyden esimerkiksi urheilijoihin.

#### 4.1.1 Mainonta sosiaalisessa mediassa

Sosiaalinen media on kasvattanut suosiotaan jo monien vuosien ajan, eikä loppua ole havaittavissa. Tällä hetkellä suosituimpien sosiaalisen median kohteiden joukossa ovat Facebook, Youtube ja Twitter. Mainostaminen sosiaalisessa mediassa on ennen kaikkea edullista ja helppoa. Sosiaalisessa mediassa mainostaminen on yksi markkinointitrendeistä. Mainostaessa yrityksen tulee olla aktiivinen ja pitää asiakkaansa ajan tasalla yrityksen asioista. Näin toimiessaan yritys pitää vanhoista asiakkaista huolta ja saa samalla uusia kohderyhmiä. (Royal Profit 2013.)

Facebook on oivallinen paikka yritykselle mainostaa tuotteitaan, koska siellä mainontaa pystyy kohdistamaan tietyille kohderyhmille. Yritys voi perustaa oman sivuston Facebookiin ja kerätä tykkäyksiä käyttäjiltä, jotka ovat kiinnostuneet yrityksen toiminnasta. Mainonnan voi tehdä joko bannerimainoksilla tai tilapäivityksillä. Facebook on hyvä vaihtoehto mainonnalle myös sen ansiosta, että ravintola voi ehdottaa sivustoa nimenomaan urheilijoille, joilla on profiili Facebookissa. Lisäksi palvelu on yritykselle ilmainen, ainoastaan työajasta täytyy käyttää muutama minuutti sivujen tai mainosten päivitykseen. (Salmenkivi & Nyman 2007, 65,121–122.) Päivityksiä tulee tehdä perustamisen jälkeenkin (Isokangas & Vassinen 2010, 107). Facebookissa ravintola voi mainostaa uusia ruokalistoja, pitää kilpailuja sekä jakaa alennuksia. Lisäksi erilaisista tapahtumista on helppo kertoa Facebookissa. Esimerkiksi Viikinkiravintola Harald mainostaa palveluitaan aktiivisesti Facebookissa.

Youtuben kautta yritys voi mainostaa joko videoilla tai etusivun mainoksilla. Maailman suurimmassa videopalvelussa voi kohdistaa mainoksia sukupuolen, iän tai kiinnostuksen kohteen mukaan. Palvelun uusin keksintö on mainosnauha, joka pyörii ennen normaalin videon alkamista. Katsoja voi halutessaan ottaa mainoksen pois näkyvistä 5 sekunnin jälkeen tai katsoa mainoksen loppuun ennen videon katsomista. Paras puoli mainostajan kannalta

on se, että mainostaja maksaa ainoastaan kokonaan katsotuista mainoksista. (Royal Profit 2013.)

Twitter ei ole vielä tällä hetkellä noussut Suomessa yhtä suuren suosioon kuin maailmalla, mutta kasvua on silti havaittavissa. Suurin osa ”twiitauksista” tapahtuu urheilun tai viihteen maailmassa, mutta yrityselämäkin on nostamassa päätään. Yritykselle twitter olisi oiva tapa mainostaa myös kansainvälisesti. Twitterissä yritys voi mainostaa kolmella eri keinolla (Mainos ”twiitaukset”, mainostrendit sekä mainostetut tilit). Mainos ”twiitin” avulla pyritään löytämään sellaisia käyttäjiä, jotka eivät ole kyseisen ”twiittaajan” seuraajia. Mainoksesta tarvitsee maksaa ainoastaan, jos joku käyttäjä jakaa ”twiitauksen”, vastaa siihen tai laittaa sen omiin suosikkeihin. Mainostrendien avulla yritys herättää keskustelua tuotteista tai palveluista sekä yrityksen brändistä Twitterissä. Mainostettu tili taas antaa näkyvyyttä, koska sillä saa nopeasti uusia seuraajia. Uusien seuraajien avulla tiliä jaetaan eteenpäin, jolloin näkyvyys kasvaa. Lisäksi mainostetut tilit ovat keskeisellä paikalla kohdalla suosikit. (Royal Profit 2013.)

#### 4.1.2 Televisiomainonta

Televisiomainonta on yksi mediamainonnan osa-alueista. Suurin osa katsoo televisiota päivittäin, joten televisio kattaa melkein kaikki asiakastyypit. Mainostamisen kannalta televisiomainonnan voi kohdistaa tietylle alueelle (esimerkiksi Itä-Suomi) tai valtakunnallisesti koko maahan. Televisioon käytetty aika vaihtelee ikäryhmien kesken, mutta etenkin eläkeikäisillä on aikaa katsoa televisiota ja samalla ohjelmien välissä näytettäviä mainoksia. Mainokset eivät ole mahdollisia kaikilla kanavilla, koska Ylen kanavat eivät näytä mainoksia. Muuten kaikki tavalliset kanavat (Mtv3, Nelonen, SubTV) sekä kaapeliverkon kanavat näyttävät mainoksia. Televisiomainonnan hyviä puolia ovat mainonnan kohdistaminen tietyille kohderyhmälle, mainoksen toistaminen monesti päivässä sekä mainoksen monipuolisuus (puhetta, kuvaa ja muita tehosteita). Tietysti myös huonoja puolia löytyy. Mainonta on kalliimpaa kuin sosiaalisessa mediassa tai lehdissä mainostaminen sekä parhaimpien mainoskohtien varausajat ovat pitkiä. (Bergström & Leppänen 2004, 138–139.)

Mainoksen hinnoittelu perustuu mainoksen keston, ajankohtaan sekä kohdistamiseen. Alueelliset mainokset ovat paljon halvempia kuin valtakunnalliset mainokset, joten pienemmille yrityksille alueellinen mainonta on kannattavampaa. Valtakunnalliset mainokset saattavat maksaa jopa kymmeniä tuhansia euroja. Toisaalta televisiomainonnan avulla tavoittaa kohderyhmän asiakkaita edullisemmin kuin suoramainonnalla. Mainoksen tulisi olla mieleenpainuva. Mieleenpainuvuutta saadaan normaalisti tarinalla, huumorilla tai testituloksilla. Televisiossa voi mainostaa myös ostoskanalähetyksissä, teksti-tv:llä tai ohjelman sisäisellä mainoksella. Digiajan myötä televisiomainonta on monipuolistunut, koska kanavia on tullut lisää, televisioiden laatu on parantunut ja televisiosta voi tallentaa ohjelmia kovalevyil-

le. (Bergström & Leppänen 2004, 139–140.) Suomessa ravintoloiden televisiomainonta on melko harvinaista, koska televisiomainonta on kallista. Maailmanlaajuinen ravintolaketju Subway® sen sijaan on mainostanut valtakunnallisesti televisiossa.

#### 4.1.3 Radiomainonta

Toisin kuin televisiokanavat, suurin osa radiokanavista toimii paikallisesti. Valtakunnallisia kanavia löytyy tänä päivänä jo puolen kymmentä. Suomen ensimmäinen radiomainontaa käyttänyt kanava oli Radio Nova, joka kuuluu tänä päivänä koko Suomessa. Monen tutkimuksen mukaan radio on jopa seuratuin media, koska sen kuunteleminen on usein passiivista. Monella työpaikalla ja julkisella paikalla radio on auki, vaikka sitä ei aktiivisesti kuunneltaisi. (Bergström & Leppänen 2004, 142.)

Radiomainontaa on vaikea kohdistaa tietylle kohderyhmälle, mutta suurin osa radion kuuntelijoista on nuoria. Radiomainonnan ohella yrityksellä tulee olla muutakin mainontaa, koska radiomainos tehostaa yrityksen mainostyötä. Radion kautta mainoksen saa nopeammin kuuluville kuin televisiosta ja samalla mainostaminen on myös halvempaa kuin televisiossa. Mainoksien hintaan vaikuttavat niiden kesto, ajankohta sekä mainoksien toistuvuus. Mainoksen onnistumiseen vaikuttavat puhe, musiikki, huumori tai erottuvuus. Vaikka radiomainos on nopeampi tuottaa kuin televisiomainos, niin silti sen tekijän tulee olla ammattilainen. Digiajan myötä radiota kuunnellaan myös television, internetin sekä puhelimien kautta. (Bergström & Leppänen 2004, 142–143, Radiomedia 2013.)

#### 4.1.4 Lehtimainonta

Lehtimainonta on edelleen yksi suosituimmista mainontakeinoista Suomessa, koska meiltä löytyy vajaa kolme tuhatta aikakausilehteä sekä reilut kaksi sataa sanomalehteä. Sanomalehtiä löytyy sekä valtakunnallisina (Helsingin sanomat, Aamulehti) että alueellisina (Savon Sanomat). Mainostettaessa sanomalehti on nopea ja luotettava media. Lisäksi lehtiä saataan lukea myös mainoksien takia, joten mainokset on helppo kohdistaa asiakasryhmälle. Mainoksen hinta luokituu ilmoitussivun, koon, värien sekä julkaisupäivän mukaan. (Bergström & Leppänen 2004, 135.)

Toinen lehtimainonnan keinoista on aikakausilehdissä mainostaminen. Aikakausilehtiä on monenlaisia, koska niistä osa on suurelle yleisölle (7päivää-lehti), osa tietylle kohderyhmälle (Tekniikan maailma) tai osa pienemmälle, mutta kiinnostuneelle kohderyhmälle (Urheilulehdet). Mainostuksen kannalta aikakausilehtien hyviä puolia ovat kohderyhmän valittavuus, näytävyyys ja se, että lehtiä luetaan monta kertaa ja säilytetään sanomalehtiä pidempään. Huono puoli on mainoksen hitaus, koska aikakausilehti ilmestyy harvemmin kuin sa-

nomalehti. Hinnat määräytyvät vakiokoon mukaan ja hintaan vaikuttavat lukijamäärät sekä kohderyhmät. (Bergström & Leppänen 2004, 137.)

Yleisesti hyvät lehtimainokset herättävät lukiodien huomien otsikolla, kuvilla tai väreillä. Mainoksien tulisi olla ytimekkäitä ja selkeitä, että lukijalle välittyy heti mainoksen idea. Mainoksen tulisi sisältää myös asiakkaan tuotteesta tai palvelusta saama hyöty. Mikäli kyseessä on tarjous, niin mainoksen tulee sisältää tarjouksen voimassaoloaika sekä toimintaohjeet ostajalle. (Bergström & Leppänen 2004, 138.)

#### 4.1.5 Myynninedistäminen

Myynninedistämisen tarkoituksena on vahvistaa mainostamista ja myyntiä. Yleensä jälleenmyyjille ja kuluttajille annetaan mahdollisuus tutustua paremmin tuotteisiin tai palveluihin, jonka kautta he kiinnostuvat asiasta enemmän. Jälleenmyyjien kohdalla tämä saattaa tarkoittaa tuotteiden testaamista ennen kuin ne tulevat myyntiin. Näin myyjät osaavat kertoa tuotteista asiakkaille, koska ovat testanneet tuotteet henkilökohtaisesti. Kuluttajat taas törmäävät myynninedistämiseen kauppojen maistiaisissa, messuilla tai Internet-sivuilla. (Bergström & Leppänen 2004, 179.)

Useasti luulemme, että sponsorointi on mainontaa, mutta tämä ei pidä paikkansa. Sponsoroinnin tarkoituksena on tukea kohdetta ja saada kohteelta vastasuorite. (Valanko 2009, 49.) Sponsorointi on siis yhdenlaista myynninedistämistä. Tavoitteena on, että sponsori saa hyötyä näkyvyyden muodosta. Näkyvyyttä voi tulla televisiosta, lehdistä tai muista medioista, missä sponsorin tuotteet tai palvelut näkyvät. Yleisintä sponsorointitoimintaa on juuri urheilussa, taiteessa ja kulttuurissa. Urheilussa sponsorin logot ja tuotenimet näkyvät isolla urheilijoiden vaatteissa, laitamainoksissa sekä otteluohjelmissa. (Bergström & Leppänen 2004, 180.) Valanko (2009, 49) toteaa, että *”sponsorointi rikastuttaa molempia yhteistyökumppaneita, sekä sponsoria että kohdetta”*. Hyvä sponsorointi on tehtävä pitkällä tähtäimellä, riittävällä rahasummalla sekä samaa kohdetta sponsoroiden. (Bergström & Leppänen 2004, 180.)

Yksi tärkeimmistä myynninedistämisen keinoista ovat erilaiset messut. Osa messuista on tarkoitettu kaikille kuluttajille, osa tietyille kohderyhmille sekä osa vain ammattilaisille (esimerkiksi Gastromessut). Messujen tarkoituksena on uusien tuotteiden ja palvelun esittely asiakkaille tai ammattilaisille. Periaatteena on, että messukojujen esittelijät ovat ammattilaisia ja saavat asiakkaita kojuille. Lisäksi messuilla tulisi olla erilaisia esitteitä, kilpailuja ja muuta ohjelmaa asiakkaiden kiinnostuksen herättämiseen. (Bergström & Leppänen 2004, 180.)

## 5 URHEILIJARUOKAA TARJOAVAT RAVINTOLAT

Opinnäytetyön yhtenä pääteemoista on urheilijoille sopivaa ruokaa tarjoavat ravintolat. Ravintoloiden urheilijaruoka on vielä alku tekijöissään Suomessa, mutta muutamia urheilijoille suunnattuja ravintoloita Suomestakin jo löytyy. Seuraavassa esittelen ravintoloita, jotka tarjoavat urheilijoille suunnattua ruokaa.

### 5.1 Subway®

Subway® on maailman laajuinen ravintolaketju, joka avasi ensimmäisen ravintolansa Suomeen vuonna 2000. Vuonna 2010 Suomessa oli jo yli 80 Subwayta®. Subway® tarjoavat asiakkailleen erilaisia täytettyjä patonkeja, joiden täytteet asiakkaat saavat itse valita. Patongeissa on erilaisia vaihtoehtoja, kuten klassikko patongit, lämpimät ja paahdetut patongit sekä kevyemmät patongit. Patonkien lisäksi ravintola tarjoaa maittavia salaatteja ja catering-palveluita isommille ryhmille. Internet- sivuilta löytyvät kattavat selosteet ravintoineista sekä allergeeneistä. (Subway® 2013.)

Subway® mainostaa televisiossa vahvasti urheilijoilla ja urheilijaruualla. Maailmalla Subway® keulakuvina ovat olleet muun muassa Michael Phelps, Apolo Ohno sekä Nastia Liukin (News Cision 2013). Suomessa keulakuvina ovat olleet Olympiamitalisti Tuuli Petäjä, lumilautailija Janne Korpi sekä jääkiekkoliitto. Mainoksissa he korostavat, että ravintoloista löytyy huippu-urheilijalle sopivaa ravintoa. Kaikilla yhteistyökumppaniurheilijoilla on omat suosikkiannoksensa, kuten nyrkkeilijä Eva Wahlströmillä grillattu kana ja pyörätuolikelaja Esa-Pekka Mattilalla Kana-Teriyaki. Vuonna 2010 leijonien jääkiekkjoukkue sai nimikkoannoksensa nimeltä Leijona Subi®. Lisäksi jääkiekon mestaruusliiga on yksi pääyhteistyökumppani. Subway® uusi hokema (Kuva 10.). (Subway® 2013.)



Kuva 10. Subway® hokema (Subway® 2013.)

### 5.2 ABC- Liikennemyymälät

ABC- liikennemyymälät ovat S-ryhmän ketju, joka tarjoaa erilaisia huoltamopalveluita. Liikennemyymälöitä löytyy melkein koko Suomesta ja suurin osa myymälöistä on sijoitettu vilkkaasti liikennöityjen teiden varsille. Liikennemyymälöistä löytyy ravintola, josta on mahdollisuus tilata sporttimenu. Sporttimenu on tarkoitettu urheiluseuroille, jotka haluavat saa-

da oikeanlaista ravintoa kilpailupäivinä. Ruuat tulee tilata vähintään 7 päivää ennen suunniteltua ruokailua. (ABC-liikennemyymälät 2013.)

Sporttimenun vaihtoehtoina ovat kuusi eri pääruokaa. Vaihtoehtoina ovat lihapullat tomaattikastikkeessa, kinkkupasta, broilerwokki, hedelmäinen broilerruukku, välimerenpasta sekä chili con carne. Ruokien lisäksi ateriaan kuuluvat salaattipöytä, juomat (vesi, maito, kotikalja tai mehu), leivät levitteineen sekä jälkiruoka. Ruokavaihtoehdot tarjoillaan seisovasta pöydästä. Ruokavaihtoehdot on suunniteltu yhteistyössä Olli Ilanderin kanssa, Ilander on yksi Suomen tunnetuimmista ravitsemusasiantuntijoista. Suunnitteluvaiheessa on otettu huomioon ruokien vähärasvaisuus, monipuoliset kasvikset, täysjyväviljat, ruuan maku sekä lihan ja kalan laatu. (ABC-liikennemyymälät 2013.)

### 5.3 Urheilijaruokaa tarjoavat urheilukeskukset

Ympäri Suomea löytyy erilaisia urheilukeskuksia, jotka tarjoavat monipuolisia palveluita liikumiseen ja urheiluun. Monet näistä urheilukeskuksista ovat lisäksi yhteistyössä eri lajiliittojen kanssa. Esimerkiksi Kuortaneen urheiluopisto tekee yhteistyötä lentopalloliiton kanssa ja vierumäen urheilukeskus jääkiekko- ja salibandyliittojen kanssa. Näiden kahden keskuksen lisäksi Suomesta löytyvät muun muassa Pajulahden valmennuskeskus, Lapin urheiluopisto Rovaniemellä, Tanhuvaaran urheiluopisto sekä Varalan urheiluopisto Tampereella (Urheiluopistot 2013). Urheilukeskukset eivät varsinaisesti tuo mediassa esille urheilijoille suunnattua ruokaa, mutta järjelläkin voi ajatella, että niissä pyritään pitämään urheilijoista mahdollisimman hyvää huolta.

Urheilukeskuksissa urheilijoille on tarjolla kattava paketti erilaisia ruokailumahdollisuuksia. Keskuksissa urheilijalle tarjotaan usein aamupala, lounas ja päivällinen. Ruokailut tapahtuvat noutopöydistä, joten urheilija voi koota ruoka-annoksensa lautasmallin mukaisesti (Kuortaneen urheiluopisto 2013). Pääruokien lisäksi tarjolla ovat runsaat salaattipöydät, leipävaihtoehdot sekä yleisimmät ruokajuomat. Urheilukeskuksien ravintoloiden ruuat ovat terveellistä ja monipuolista ruokaa, joten ne sopivat urheilijoille syystäkin (Santasport 2013).



## 6 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyössä oli kaksi tutkimusongelmaa, jotka molemmat liittyivät urheilijoiden ravintolaruokaan. Pää tutkimusongelmana oli selvittää, minkälaista ruokaa urheilijat haluaisivat syödä ravintolassa harjoitus- tai kilpailupäivänä. Tarkoituksena oli saada tietoa, kuinka urheilijat haluaisivat syödä ravintolassa ja tätä kautta saada ravintolat ymmärtämään urheilijaruuan tarpeen ja kysynnän. Omien urheilijaruokakokemusten perusteella vaihtelut eri ravintoloiden välillä ovat suuria, joten tutkimuksen avulla tietoa tulisi laajemmassa mittakaavassa. Tutkimustiedon avulla ravintolat pystyisivät suunnittelemaan paremmat ateriat urheilijoille. Parempien aterioiden avulla urheilijat saisivat oikeanlaista ravintoa sekä ravintolat saisivat urheilijoista pysyviä yhteistyökumppaneita.

Toisena tutkimusongelmana oli ravintoloiden tarjoaman urheilijaruuan markkinointi. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää erilaisia tapoja markkinoida ja mainostaa ruokaa urheilijoille. Taustalla vaikuttivat tälläkin kertaa omat kokemukset, koska harva ravintola oikeasti mainostaa urheilijoille kohdistettua ruokaa, vaikka sitä todellisuudessa olisi tarjolla. Lisäksi yhteistyökumppani Fit Wok halusi tietoa, kuinka heidän olisi hyvä mainostaa urheilijoille suunnattua ruokaa.

Pää tutkimusongelman yhteydessä tutkittiin myös uusia ideoita, joissa ravintola panostaisi vielä enemmän urheilijoihin. Lisäkysymyksissä olivat mukana muun muassa take away-ateriat, palautusjuomien sekä lisäravinteiden saanti ravintoloista. Lisäkysymyksillä haluttiin katsastaa mahdollisia lisävaihtoehtoja tavallisen urheilijaruuan rinnalle, jotta urheilijoiden ruokailua ravintolassa saataisiin lisättyä. Urheilijoilta käsin on tullut tietoa, että ruoka voisi olla parempaa, mitä se tällä hetkellä on. Aihe on ajakohtainen ja kysyntää olisi, mutta ravintolat eivät tarttuneet tilaisuuteen. Aiempaa tutkimustietoa aiheista ei löytynyt, joten se oli yksi pääperusteista lähteä tutkimaan juuri näitä aiheita.

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen menetelmä. Aiheesta ei löytynyt aiempaa tutkimustietoa, joten laadullinen tutkimus oli parempi vaihtoehto kuin kvantitatiivinen eli määrällinen menetelmä.

Kvalitatiivinen menetelmä sopii tähän opinnäytetyöhön, koska haastateltavia oli helpompi saada kiinni pieni määrä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa laadulla on isompi rooli kuin määrällä. Lisäksi haastateltavilla on haastattelutilanteessa ollut vapaat kädet kertoa tietoa ilman, että haastattelija olisi vaikuttanut tähän. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavat eli tässä tapauksessa urheilijat ovat keskiössä ja pääsevät osallistumaan vahvasti tutkimukseen. Kyseisessä tutkimuksessa on lähdetty ilman suuria ennakoasetelmia, joten saatava aineisto on kaiken keskipisteessä. (Eskola & Suoranta 1996, 11–14.) Laadullisella tutkimuksella päästään käsiksi asioihin, jotka ovat ihmisten tajunnan virtaa. Ihmiset antavat merkityksiä erilaisille elämän tapahtumille ja asioille, joista ei ole välttämättä aikaisempaa tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa päästään käsiksi paremmin ihmisten kokemuksiin, heidän tunteisiin ja mielipiteisiin, ja siihen kuinka ihmiset tulkitsevat näitä kokemuksiaan. Laadullisen tutkimuksen voisi sanoa antavan jossain määrin syvällisempää tietoa ihmisten asenteista ja mielipiteistä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 27–28.) Ja tässä tutkimuksessa nämä mielipiteet ja kokemukset ovat merkittävässä roolissa, joten laadullinen tutkimus sopii paremmin kuin määrällinen tutkimus.

Tutkimustyökaluksi puolestaan valikoitui teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Teemahaastattelussa haastateltavien tulee tietää teemasta jo valmiiksi ennen haastattelua. Haastattelussa on tietyt rajatut teemat, joiden sisällä edetään. Esitettävät kysymykset eivät vaihtelee eri haastatteluissa, vaan ne ovat samat kaikille. Samojen ja avoimien kysymysten ansiosta haastateltavat pääsevät vastaamaan omin sanoin. Kysymysten järjestys ja sanamuodot saattavat vaihdella eri haastattelujen kesken. Teemahaastattelussa haastattelija on paneutunut aiheeseen ja kaikki haastateltavat omat samassa tilanteessa. Vaikka näkökulmat ovat ennalta sovitut, niin silti ne eivät ole lopullisia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.)

Teemahaastattelujen vahvuutena on sen eteneminen määrättyissä teemoissa. Määrättyjen teemojen avulla haastateltavien ääni saadaan paremmin kuuluviin. Tämän ansiosta jokaisen haastateltavan kokemukset ja näkemykset ovat tärkeitä tutkimuksen kannalta. Haastattelulle merkityksen antaa sille ominainen vuorovaikutus. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu

roitu haastattelu eroaa strukturoidusta lomakehaastattelusta, koska siinä ei ole kysymysten tarkkaa muotoa ja järjestystä. Toisaalta teemahaastattelu ei ole yhtä vapaa kuin syvähaastattelu. Puolistrukturoidun haastattelun teemahaastattelusta tekee kaikille sama aihe sekä teema. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

Haastatteluissa haastateltava on aktiivinen ja merkityksiä luova osapuoli, koska hänelle annetaan vapaat kädet tuoda asioitaan esille. Haastattelujen avulla tutkitaan useasti tuntemattomia aiheita ja usein tutkijan on vaikea tietää, millaisia vastauksia tulee. Vastaukset ovat monitahoisia ja viittaavat moniin suuntiin. Haastattelulla saadaan myös selkeitä sekä syventäviä tietoja tutkittavasta asiasta, joten haastatteluja tulisikin käyttää silloin, kun tutkitaan arkoja tai vaikeita asioita. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.)

## 7.2 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä

Tutkimusympäristöinä toimivat kolme urheilijakaupunkia. Haastatteluja toteutettiin Kuopiossa, Jyväskylässä sekä Oulussa. Alun perin haastattelut tuli toteuttaa pelkästään Oulussa ja ravintola Fit Wokissa, mutta kesän kiireiden takia haastatteluja tehtiin lopulta kolmessa kaupungissa. Kuopiossa haastattelut toteutettiin haastateltavan kotona sekä ravintola Memphiksessä, Jyväskylässä opiskelijaravintola Ilokivessä sekä Oulussa haastateltavien harjoitteluhallilla. Haastattelut toteutettiin kolmessa kahden hengen ja yhdessä neljän hengen ryhmässä, koska teemahaastattelut toimivat parhaiten vähintään kahden hengen ryhmässä. Kohderyhmäksi muodostui eri lajien urheilijat, jotka taustatietojen mukaan käyttävät ravintoloita harjoitus- ja kilpailupäivinä. Tällä taustatiedolla varmistettiin, että urheilijoilla riittää sanottavaa opinnäytetyön aiheesta. Haastateltavia oli lopulta kymmenen, joista puolet oli naisia ja puolet miehiä. Nuorin haastateltava oli 21-vuotias ja vanhin puolestaan 33-vuotias, joten vastauksia tuli laajalta ikähaitarilta. Haastateltavien urheilulajeja olivat beach volley, lentopallo, uinti sekä telinevoimistelu.

## 7.3 Analysointi ja aineiston kerääminen

Aineiston kerääminen alkoi haastattelurungon kokoamisella. Kokoamiseen tarvittiin taustatietoja urheiluravitsemuksesta, joten urheiluravitsemuksen perusteoksien kautta runko alkoi hahmottua. Markkinoinnin kysymyksiin taustatietoja haettiin markkinoinnin perusteoksista. Lopulta haastattelurunko oli valmis toukokuun lopussa ennen kesän haastatteluja. Ensimmäinen haastattelu suoritettiin Kuopiossa perjantaina 14.6.2013 haastateltavan kotona. Toinen haastattelu tehtiin seuraavana päivä ravintola Memphiksissä, koska urheilijoilla oli samana päivänä turnaus Kuopiossa. Jyväskylässä ja opiskelijaravintola Ilokivessä suoritettu kolmas haastattelu oli kesäkuun 24. päivä. Viimeinen haastattelu suoritettiin Oulun urheilutalolla elokuun 9. päivä. Haastattelut toteutettiin vähintään kahden hengen teemahaastatteluina, jotta teemoista tulisi enemmän keskustelua kuin yksilöhaastatteluissa. Haastatteluissa käytettiin apuna haastattelulomaketta (liite 1). Kaikki teemahaastattelut nauhoitettiin

sanelukoneella ja nimettiin sukupuoli-ikä-kaupunki-yhdistelmällä. Haastattelujen pituudet vaihtelivat 23 minuutista 29 minuuttiin ja keskipituudeksi tuli noin 26 minuuttia.

Kesän lopulla haastattelut siirrettiin sanelukoneesta tietokoneelle ja litteroitiin. Haastatteluista haluttiin saada selville asiasisältöä, joten litterointi suoritettiin sanasta sanaan editoiden, mutta taukoihin ja äänenpainoihin ei kiinnitetty huomiota. Lisäksi haastattelijan puheenvuorot kirjoitettiin, koska kysymysten muotoilu vaihteli eri haastatteluissa. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 425.) Litteroinnit tapahtuivat syyskuun alussa 2013.

Litteroinnin jälkeen haastattelut teemoitettiin seitsemään eri teemaan. Ensin samaan teeman kuuluvat haastattelujen osiot laitettiin saman tiedoston alle tekstinkäsittelyohjelman leikkaa/liimaa toiminnon avulla. Näin syntyi tavallaan teemakortisto, jossa olivat saman aihepiirin asiat samassa tiedostossa. Ensimmäisen teeman muodostivat urheilijoiden aikaisemmat kokemukset ravintoloiden urheilijaruusta. Toisessa teemassa on urheilijoiden mielipiteitä, mitä he haluaisivat syödä ravintoloissa, ja mitä raaka-aineita ruokiin tulisi kuu-  
lua. Kolmas teema pitää sisällään urheilijoiden ajatuksia ravintoarvoista ja ruuan mausta. Neljäs teema keskittyy ravintoloiden urheilijan ruuan hintaodotuksiin sekä siihen, mihin aikaan urheilijat söisivät ravintolassa. Viidennessä teemassa urheilijat kertovat näkemyksensä haastattelijan uusiin ideoihin liittyen urheilijoiden ravintolaan. Kuudes teema käy läpi ravintoloita, jotka ovat urheilijoiden mielestä mainostaneet urheilijoille suunnattua ruokaa. Viimeinen ja seitsemäs teema pitää sisällään urheilijoiden ajatuksia siitä, kuinka ravintolan tulisi mainostaa urheilijoille suunnattua ruokaa ja lisäksi urheilijat kertovat, onko tällaiselle ravintolalle kysyntää. Lopullisissa teemoissa teemat 1-3 ja 5 voidaan asettaa pääteeman eli urheiluravitsemuksen alle ja teemat 6-7 markkinoinnin teemaan sekä teema 4 ravintola-  
teemaan. Haastattelun teemoista (liite 1) yhteistyökumppani Fit Wokkia käsitellyt teema ei ole mukana analyysin teemoissa, koska ainoastaan Oulussa haastatellut urheilijat tiesivät ravintolasta.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

### 8.1 Urheilijoiden aikaisemmat kokemukset urheilijaruusta

Urheilijoilta kysyttiin aikaisemmista kokemuksista ravintoloiden urheilijaruusta sekä ravintoloista, joissa he yleensä käyvät syömässä. Urheilijoiden kokemukset eri ravintoloista eroavat, koska joukkuelajiturheilijat ovat tottuneet syömään huoltoasemilla kilpailupäivinä, kun taas yksilölajien edustajat ovat syöneet kilpailupaikassa. Joukkuelajeissa syöminen tapahtuu hyvin useasti ABC- liikennemyymälöissä ja ruoka on ollut vaihtelevasti joko noutopöydästä tai tilattuina annoksina. Tilatut annokset ovat olleet hyvin usein kanapastaa tai jotain muuta pastaa. Muutaman urheilijan kohdalla ABC:llä oli syöty sporttimenu. Yksilölajeissa ruokailu on tosiaan tapahtunut kilpailupaikoilla ja ruoka vaihtoehtoina ovat olleet kanapasta, makaronilaatikko, kinkkukiusaus tai jokin keitto vaihtoehto.

*K22: ”Lähinnä jos pelireissulla on ollaan niin syödään ABC:llä tai jossain muulla huoltoasemalla”.*

Huoltoasemien ruokailussa urheilijat näkivät hyvinä puolina monipuoliset salaattipöydät sekä juomat. Kilpailupaikoilla järjestetyt ruokailut puolestaan kaipasivat parempia salaatteja, juomia sekä leipiä, koska useasti vaihtoehtona on ollut vain pääruoka. Huoltoasemien ruuat nähtiin hyvinä, mutta hyvin usein ruuat oli valmistettu huonosti, joten pasta oli ylikypsää tai suolaa oli laitettu liikaa.

*J22: ”Pitäisi olla hyvät maidot, leivät, salaatit, eikä vain se pääruoka”.*

Harjoituspäivinä opiskelevat urheilijat söivät opiskelijaravintoloissa noutopöydästä. Opiskelijaravintoloissa syötiin lounasta ja siihen oltiin yleisesti tyytyväisiä, koska myös siellä on monipuolinen salaattipöytä ja leivät sekä juomat. Vanhemmilla urheilijoilla oli ruokasopimus kotiruokaravintolaan, joten he söivät lounaaksi suhteellisen terveellistä kotiruokaa. Ylipäättään lounasravintolat nähtiin monipuolisina paikkoina, koska jos urheilija olisi tehnyt kaksi lämmintä ruokaa kotona, niin ruuat olivat olleet yksipuolisia.

*O31: ”No mulla on niinku ruokasoppari, vime kaudella oli kahdessa eri paikkaa, missä on suhtkoht terveellinen kotiruokalounas, seisovapöytä mikä vaihtuu päivittäin, mä oon kokenut, että siellä tulee syötyä monipuolisesti ja illalla tekee sitten kotona, että jos kotona söisi kahdesti niin se olisi varmasti yksipuolisempaa”.*

Pelien ja kilpailujen jälkeen urheilijat ruokailivat rennommissa paikoissa. Useasti Rossot, Amarillot ja kiinalaiset ravintolat olivat vaihtoehtoina urheilusuorituksen jälkeen. Majoituspaikka vaikutti monen kohdalla myös ruokailupaikkaan, joten urheilijat yrittivät löytää mah-

dollisimman helposti ruokapaikan, jossa olisi rentoa ja herkullista ruokaa. Lisäksi pelien jälkeen syötiin tuhdimpaa ruokaa, koska ruualla oli aikaa sulaa.

Noutopöytäruokailussa urheilija pystyy rakentamaan ruuan lautasmallin mukaisesti, mutta annosruokien kanssa on vaikeampaa. Annosruuat sisältävät vain pääruuan ja salaattit jäävät useasti syömättä kokonaan.

## 8.2 Mitä urheilijat söisivät ravintolassa?

Kysymykset olivat, että mitä ruokaa he haluaisivat syödä ravintoloissa ja mitä raaka-aineita ruokiin tulisi sisältyä. Suosituimpia pääraaka-aineita urheilijoiden mielestä olivat kana ja kala, koska ne ovat kevyempiä kuin punainen liha. Lisäksi ruokiin tulisi sisältyä monipuolisesti kasviksia ja salaattia sekä hyvä laatuista hiilihydraattia. Laadukkaiksi hiilihydraattien lähteiksi luokiteltiin täysjyväpastat ja ruisriisit. Ruokien tulisi olla kevyitä, koska tuhdit ruuat eivät kerkeä sulaa ennen kilpailusuoritusta. Kermaiset ja todella rasvaiset ruuat olivat huonoimpien ruokien joukossa. Ennen peliä urheilijoiden mielestä olisi hyvä, jos ruuat eivät olisi annosruokia. Annosruuissa urheilija ei itse saa valita ruoka-ainesuhteita, joten lihaa tai kalaa saattaa tulla liian vähän ja hiilihydraatteja liikaa. Urheilijat olivat hyvin samoilla linjoilla urheilijoiden ravitsemissuosittelujen kanssa.

*K22: "Tai jos voisi tilata, koska nyt on tilattu etukäteen kanapasta-annos, niin jos pystyisi tekemään, niin että siinä olisi kana erikseen ja pasta erikseen ja kasvikset, ja ne olisi sitten sille joukkueelle, vaikka mikä tulee siihen, saisi itse annostella".*

*K27: "Kyllä nyt kilpailukaudella huomasiin kun on syönyt terveellisesti ja kevyemmin, niin nyt söin punasta lihaa, niin se ei vain sulanut tarpeeksi hyvin".*

Kilpailutilannetta edeltävät ruuat tulisi olla kevyitä, mutta kuitenkin täyttäviä. Kilpailusuorituksen jälkeen ruoka saisi olla tuhdimpaa ja välillä jopa epäterveellistä. Suorituksen jälkeen urheilijat voisivat syödä myös perunapitoisia ruokia ja punaista lihaa. Toisaalta, jos kilpailupäiviä on useita peräkkäin, niin myös kilpailusuorituksen jälkeen terveellinen täysjyväpasta olisi hyvä vaihtoehto.

*O31: " Pelin jälkeen voi sitten olla punaista lihaa, voidaan syödä pihvi ja perunat".*

Pääruualle hyviä muita raaka-aine vaihtoehtoja olisivat tonnikala, katkaravut sekä soijatuotteet. Kaikinpuolin terveelliset ruuat ovat urheilijoiden mieleen, koska ne sulavat nopeasti ja pitävät nälkää tehokkaasti loitolla. Tiivistettynä, urheilijat haluavat ennen kilpailusuoritusta kevyttä, täyttävää ja maistuvaa ruokaa.

### 8.3 Ravintoarvot vai ruuan maku?

Teemassa haettiin vastauksia kysymyksiin, missä suhteessa he haluavat ravintoaineita sekä kumpi on tärkeämpää ravintoarvot vai ruuan maku. Ravintoaineisiin vastattaessa urheilijat kiinnittivät huomiota pitkäkestoisiin ja laadukkaisiin hiilihydraatteihin. Proteiinit tulisi saada maitotuotteista, kalasta sekä lihatuotteista. Lisäksi haastatelluista urheilijoista yhdellä oli maitoallergia, joten tässä tapauksessa proteiinia tulee soijatuotteista, pavuista, siemenistä sekä pähkinöistä. Kasvissyöjiä haastatteluissa ei ollut, mutta edellä mainitut tuotteet ovat tärkeitä myös kasvissyöjille. Rasvat olivat vähiten esillä oleva ravintoaine, joten voikin todeta, että urheilijat käyttävät normaalisti rasvaa sisältäviä tuotteita. Esillä oli vähärasvaiset ruuat, koska ennen urheilua syötävät ruuat eivät saa olla rasvaisia, koska ne eivät sula ennen suoritusta. Kaikkien urheilijoiden mielestä tärkeintä on kuitenkin saada kaikkia ravintoaineita tarpeeksi.

*K22: ”Hiilareiden tulisi olla pitkäkestoisia”.*

*J24: ”Itellä on tärkeää että saa kaikkea tarpeeksi kun treenaa kovasti”.*

Ruuan maku vai ruuan terveellisyys, kysymys on varmasti myös tavallisten ihmisten mielessä. Samaa kysyttiin myös urheilijoilta, sillä erolla, että kyseessä oli urheilijoille tärkeät ravintoarvot eikä terveellisyys. Mielenpitoet jakoutuivat hieman, mutta silti korkealla tasolla urheilevat näkivät syömisen eräänlaisena suorituksena urheilun ohella. Syöminen tehdään useasti urheilun ehdoilla ja urheilukauden jälkeen voidaan herkutella enemmän. Toisaalta ruuan tulisi maistua, että energiaa saataisiin tarpeeksi urheilusuoritusta varten. Tärkeää olisi jaksaa harjoitella ja kilpailla. Periaatteessa ruuan tulisi olla yhtä hyvää, vaikka siinä olisi kaikki urheilijalle tarvittavat ravintoarvot.

*K27: ”Vaikee, mutta ehkä nykyään kuitenkin ne ravintoarvot, koska se on osa urheilua niin vahvasti, se on vähän kuin yksi suoritus, hektinen päivä ja treenien jälkeen ensimmäinen asia on vaan että sä saat sen ruuan, että pääsee palautumaan seuraavaan”.*

*O31: ”Kyllähän ne ravintoarvot ovat tärkeitä, mutta kyllä hyvä kokki osaa tehdä siitäkin hyvän ruuan”.*

*K22: ”Jotkut jos ei tykkää niin ei syö ollenkaan ruokaa tai tarpeeksi ja sitten ei jaksakaan pelata”.*

### 8.4 Ravintolaruokailun ajankohta ja urheilijaruuan hinta

Urheilijat vastasivat kysymyksiin, milloin he haluaisivat syödä ravintoloiden urheilijaruokia sekä olisivatko he valmiita maksamaan enemmän heille räätälöidystä ruuasta. Urheilijoilla oli monia ajatuksia ravintolaruokailun ajankohdasta, koska sekä kilpailupäivänä että harjoituspäivänä on tarvetta syödä hyvin ja terveellisesti. Pääsääntöisesti urheilijat näkivät kilpailupäivän ruokailun vielä tärkeämpänä, koska vaikutukset ovat nähtävissä suorituksessa. Harjoituskaudella opiskelevat urheilijat käyttivät paljon opiskelijaruokaloita lounaan syömiseen. Toisaalta, jos olisi enemmän rahaa käyttää ravintolaruokaan, niin suurin osa urheili-

joista söisi ravintoloissa myös harjoitusten jälkeen. Lounas nähtiin tärkeämpänä ruokailuajankohtana kuin päivällinen, koska urheilusuoritusta edeltävä ruokailu vaikuttaa suoritukseen enemmän kuin sen jälkeen tapahtuva ruokailu.

*O31: ” Aattelin, että pelipäivinä, mutta tietysti molemmat on tärkeitä, mutta ehkä se pelipäivinä on kuitenkin tärkeämpää, toki tulee syötyä sekä treeni että pelipäivinä”.*

*K27: ” Sehän olisi paras mahdollinen vaihtoehto, että sä voisit treenien jälkeen vaan mennä johonkin syömään, menee kuitenkin aikaa kun ite alkaa kokkaamaan”.*

Suurin osa haastatelluista urheilijoista oli lajeista, joissa ei pyöri suuria rahasummia, joten kysymyksen yhteydessä korostettiin vaihtoehtoa, jos olisi enemmän rahaa käytössä ravintoloiden urheilijaruokaan. Pääsääntöisesti kaikki urheilijat maksaisivat ruuasta, joka on heille räätälöity, koska he voisivat luottaa ruokaan varmuudella. Kuten aiemmin tuli ilmi ruokailu on urheilijalle kuitenkin eräänlainen suoritus siinä missä urheilusuorituskin. Ruuan avulla urheilija valmistautuu uuteen suoritukseen. Toisaalta urheilusuorituksen jälkeen ruoka auttaa urheilijaa palautumaan. Urheilijoiden mielestä 10–13 euron välillä oleva ruoka olisi vielä sopiva, jos ruoka olisi suunniteltu juuri heitä varten.

*J22: ” Kyllä mä ainakin, koska tulee käytyä hurrikaanissa, jossa se maksaa vähän enemmän, en ainakaan viitti hirveesti ruuasta tinkiä”.*

*K22: ” Kyllä varmasti maksaisin, ja se voisi olla vaikka vähän yli kymmenen euroakin”.*

## 8.5 Urheilijaruuan uudet ideat ravintolassa

Ensimmäinen urheilijoille heitetty uusi ajatus oli palautusjuomien tai palautuspirtelöiden saaminen ravintoloista. Urheilijat näkivät idean mahdollisuutena, mutta toteuttaminen olisi kiinni ravintolan sijainnista. Ravintolan tulisi olla lähellä harjoituspaikkoja, koska kilpailujen jälkeen urheilijat eivät nähneet idealle käyttöä. Aamuharjoitusten tai päiväharjoitusten jälkeen palautumisidea voisi toimia. Tärkeimpänä asiana urheilijat näkivät palautusjuoman tai -pirtelön saamisen mahdollisimman nopeasti harjoitusten jälkeen, koska muuten tavallinen syöminen korvaa välipalan. Joka tapauksessa urheilijat näkivät asian vähän outona, koska monella on omat palautusjuomat mukava harjoituksissa.

*J24: ” Se voisi toimia tuossa hippoksen luona, jossa on paljon urheilijoita, että treenien jälkeen voisi lähteä käymään ”yksillä” pirtelöillä”.*

Toisena ajatuksena oli lisäravinnekaupan sijoittaminen urheilijoihin panostavan ravintolan yhteyteen. Lisääjatuksena oli, että urheilijat voisivat maistella pienissä määrin lisäravinteita ennen niiden mahdollista ostamista. Palautumisidean tavoin tämäkin idea vaikutti urheilijoista hieman erikoiselle ja ehkä liian hyvälle ollakseen totta. Urheilijat ajattelivat asiaa järkevänä, koska useasti lisäravinteet ostetaan isoissa pakkauksissa. Maistiaisten avulla urheilija saisi varmuuden lisäravinteiden mausta, eikä ostaisi ”sikkaa säkissä”. Urheilijat halusivat, että tällaisesta kaupasta saisi myös hivenaineita, vitamiineja ja proteiinipatukoita,



koska tällöin se olisi toimiva kokonaisuus. Lisäksi tämä idea toteutuisi urheilijoihin panostavassa ravintolassa, mutta tavallisen ravintolan yhteyteen sitä olisi turha yrittää.

*H22: ”Kuulostaa jopa vähän liian hyvältä”.*

*K22: ”No jos ois sellanen ravintola mikä mainostaisi itseään sellasena urheilijoiden ravintolana, että niiden brändi on sellainen, niin sellaisiin se ehkä sopisi”.*

Viimeisenä ajatuksena oli take away urheilija-ateriat. Urheilijat näkivät tämän idean parhaimpana ja realistisimpana vaihtoehtona. Iltaharjoitusten jälkeen olisi tärkeää saada ruokaa nopeasti ja useasti ruuan valmistaminen harjoitusten jälkeen vie aikaa. Ravintolasta tilattava ruoka olisi monipuolisempaa kuin mitä urheilija valmistaisi kotona. Urheilijoiden mielestä ravintolaan voisi soittaa ennen harjoituksia ja tilata ruoka-annoksen tiettyyn kellonaikaan. Harjoitusten jälkeen ruoka-annoksen voisi helposti hakea ravintolasta. Lisäksi samalla ajatuksella ravintolasta voisi saada ruoka-annoksia ennen vieraspelireissuja koko joukkueelle.

*K22: ” Sehän voisi olla sellanen että pelireissuille voisi ostaa mukaan vaikka kanasalaattia tai tämmösiä, matkaevääksi”.*

*O31: ”Kuulostaa hyvältä, varsinkin että sitä ruokaa ei tarvitsisi oottaa siellä ravintolassa, koska siinä tulee taas se palautuminen”.*

## 8.6 Urheilijaruokaa mainostaneet ravintolat

Kuudennessa teemassa urheilijat kertoivat ravintoloista, jotka ovat mainostaneet urheilijaruokaa Suomessa. Urheilijoiden mielestä Suomessa ei ole montaa ravintolaa, jotka olisivat mainostaneet nimenomaan urheilijoille kohdistettua ruokaa. Kaikki urheilijat muistivat, että Subway® on mainostanut urheilijaruokaa. Lisäksi suurin osa oli kuullut ABC:n sporttimenusta. Paikallisella tasolla urheilijat muistivat, että Kuopiossa ravintola Kings Crown on joskus mainostanut urheilijaruokaa. Jyväskylässä ravintola Hurrikaani toimii jääkiekkjoukkue JYP:n virallisena ravintolana ja mainostaminen on ollut lähinnä puskaradion avulla. Puskaradiona ovat toimineet urheilijat, jotka ovat kertoneet toisilleen, että ravintolasta saisi urheilijoille sopivaa ruokaa. Oulussa haastatelluille urheilijoille ravintola FitWok tuli mieleen ravintolana, joka mainostaa vahvasti urheilijaruokaa. Ravintola Rosso tuli mieleen yhdelle urheilijalle, mutta hän ei ollut varma, milloin ravintola oli mainostanut urheilijaruokaa.

*K22: ” Subway nyt on ainut joka on mainostanut”.*

*J24: ” Olen kuullut ABC:n sporttimenusta”.*

*O31: ” Kyllähän se on fit wokki, jota aika lujastikin markkinoidaan sellaisena”.*

## 8.7 Ravintoloiden urheilijaruuan mainostaminen ja kysyntä

Viimeisenä teemana oli ravintoloiden urheilijaruuan oikeanlainen mainostaminen. Teemassa urheilijat myös pohtivat, olisiko urheilijaruokaan panostavalle ravintolalle kysyntää. Par-

haimmaksi mainostamistavaksi urheilijat näkivät aktiivisen mainostamisen sosiaalisessa mediassa, koska urheilijat käyttävät aikaa internetissä olemiseen. Televisiomainonta nähtiin vahvuudeksi, jos ravintolalla on varaa tehdä televisiomainos. Televisiomainoksessa kannattaisi keskittyä paikalliseen mainokseen. Televisiomainonnan ohella urheilijat näkivät tärkeänä ravintoloiden yhteistyön seurojen ja lajiliittojen kanssa, koska joukkuelajiturheilijat käyttävät paljon seurojen yhteistyökumppaneiden palveluita. Perinteisen lehtimainonnan urheilijat kieltävät heti, koska urheilijat ovat usein nuoria ja nuoret eivät lue sanomalehtiä välttämättä yhtä paljon kuin esimerkiksi heidän vanhemmat. Poikkeuksena voisi olla urheilijoiden aikakauslehdet, joita eri lajityypeille nykyään myydään.

*J:24: ” Kyllä mä veikkaan että somen kautta saisi urheilijoihin yhteyttä ja sillain että kaveri suosittelee jotain paikkaa”.*

*K22: ” Yhteydessä seuroille suoraan. ja olla mukana isoissa urheilutapahtumissa”.*

*K27: ” Ensin yhteistyö lajiliittojen kanssa ja sitten seurojen”.*

Mainontakanavien lisäksi urheilijat korostat mainonnan tyyliä. Mainoksesta olisi hyvä löytyä kuuluisa urheilija, joka käyttää itse kyseistä palvelua ja johon olisi helppo samaistua. Esille nousi myös ongelma, jossa mainos tavoittaisi urheilijat, mutta urheilijat eivät mainoksesta huolimatta menisi ravintolaan syömään, koska eivät uskoisi ravintolan auttavan urheilusuorituksessa. Joten mainoksen tulisi viestiä vahvoja mielikuvia siitä, että ravintolan ruuan avulla urheilija onnistuu paremmin urheilusuorituksessa. Mainoksen tyyliin tulisi yhdistyä terveellisyys ja ruuan sopivuus urheilijoille. Tällaisella mainoksella sekä urheilijat että kuntoilijat söisivät ravintolassa.

*J24: ” Sopiva mainos voisi olla: urheilijoille terveellistä ruokaa, ja suunniteltu yhteistyössä urheilijoiden kanssa”.*

Kaikki urheilijat olivat yhtä mieltä siitä, että tällainen ravintola tarvittaisiin eri urheilijakaupunkeihin. Ravintola voisi olla eri kaupungeissa vähän eri teemalla, mutta silti tarjota urheilijoille sopivaa ruokaa. Kuopiossa pelkästään urheilijoihin keskittyvä ravintola voisi toimia, mutta Tampereella ravintola voisi keskittyä terveelliseen ruokaan. Kysyntää löytyisi, jos ravintolan sijainti olisi hyvä sekä kaupungin omille urheilijoille että kaupungin ohi ajaville urheilijoille ja urheilujoukkueille.

*J22: ”Kysyntää löytyy, mikäli ravintolalla on hyvä sijainti, täällä Jyväskylässä se sijainti olisi lähellä urheilupaikkoja”.*

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön keskeisin teema oli urheiluravitsemus, jonka ympärille teoriaosiota koottiin. Urheiluravitsemuksen lisäksi teoriassa tuotiin esille urheilijaruuan markkinointia sekä ravintoloita, jotka tarjoavat urheilijaruokaa. Teoriaosion vastapainoksi haastattelin eri lajien urheilijoita urheiluravitsemukseen, markkinointiin sekä ravintoloihin liittyvillä teemoilla. Teoriaosiossa lähtökohtana oli käydä läpi sekä urheiluravitsemusta että markkinointia niin, että pysyttäisiin isoissa linjoissa. Ravitsemuksen osalta teoriassa ei menty liian pieniin yksityiskohtiin, kuten tarkkoihin ravintoaineiden tai vitamiinien erittelemiseen, sillä se ei tämän tutkimuksen kannalta olisi ollut mielekästä. Markkinoinnin osiossa käytiin läpi tapoja ja menetelmiä, joilla urheilijoille kohdistettua ruokaa voitaisiin markkinoida.

### 9.1 Keskeiset tutkimustulokset

Haastatteluissa nousivat vahvasti esille urheilijoiden aiemmat kokemukset urheilijaruuasta. Vaikka tutkimukseen lähdettiin ilman kummempia ennakko-odotuksia, niin silti ajattelin, että urheilijoilla olisi enemmän negatiivisia kokemuksia urheilijaruuasta. Haastatteluista nousikin esille hieman vähemmän positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia. Positiiviset kokemukset nousivat esille lähinnä lounaspöytien ansiosta, koska lounaspöydistä urheilijat saivat itse valita haluamansa määrän ruokaa. Negatiiviset kokemukset puolestaan tulivat valmiista annoksista sekä väärin valmistetuista ruuista, kuten esimerkiksi ylikypsäksi keitetystä pastasta tai liiasta suolan käytöstä.

Mielenkiintoiseksi teemaksi muodostui urheilijoiden toivoma ruoka, sillä vastaukset olivat melko yksimielisiä. Toisaalta urheilijoilta oli yllättävän vaikea saada vastauksia heidän haluamaansa ruokaan, vaikka yleensä kaikilla on ruuasta vahvat mielipiteet. Urheilijat olivat kuitenkin vahvasti samoilla linjoilla ravitsemuksesta ja ruuasta työn teoriaosassa esiteltujen suuntaviivojen kanssa. Ruuan tulisi olla kevyttä, terveellistä, ravitsevaa ja maistuvaa. Moni urheilija oli silti valmis tinkimään ruuan mausta, mikäli ruoka olisi muuten urheilijalle hyödyllistä. Yllättävä tutkimustulos oli, että harvat urheilijat laskivat ravintoaineiden saantia tai edes millään tavalla seurasivat sitä. Toisaalta oikeanlaisella ravinnolla (lautasmalli) urheilijoiden ei välttämättä tarvitse seurata niin tarkasti syömisiään ja saatuja ravintoaineita.

Pääsääntöisesti urheilijat kuluttaisivat ravintolan urheilijaruokaa lounasaikaan, koska lounaalla on suurempi merkitys harjoitus- tai kilpailusuoritukseen kuin päivällisellä, joka tapahtuu suorituksen jälkeen. Ravintoruokailun hinnasta oli vedettävissä monia johtopäätöksiä. Ensinnäkin kyseisissä lajeissa haastatellut urheilijat olivat pääasiassa nuoria ja ansiotulot eivät olleet vielä suuria. Toisaalta haastateltavien lajit olivat sellaisia, joissa suuria rahasummia on vaikea ansaita. Urheilijat olisivat joka tapauksessa valmiita käyttämään rahaa

heille suunniteltavaan ruokaan, mikäli rahaa olisi hieman enemmän käytettävissä. Tällä hetkellä opiskelijaruokaloista saatava lounas olisi kuitenkin parempi vaihtoehto urheilijoiden lompakoille.

Urheilijaruuan uudet ideat mietityttivät urheilijoita, koska kyseisiä palveluita ei vielä ole saatavilla monessakaan ravintolassa. Parhaaksi vaihtoehdoksi urheilijat valitsivat take away-ateriat. Ateriat olisivat helppo tapa monipuolistaa ruokavaliota, koska ruuanvalmistus kotona on hyvin usein yksipuolista. Lisäravinteiden ja palautusruokavaihtoehtojen kohdalla urheilijat olivat pidättyväisempiä, koska monet urheilijat tekevät itse palautusjuomansa sekä lisäravinneostoksensa. Kaikki kolme ideaa nähtiin kuitenkin kehityskelpoisina ja toteutettavina.

Markkinoinnin haastatteluosiossa urheilijat olivat melko vähäsanaisia. Voi olla, että kysymykset olivat liian vaikeasti ymmärrettäviä tai sitten teemat olivat hankalia. Urheilijat muistivat Suomesta muutaman ravintolan, jotka olivat markkinoineet urheilijaruokaa. Urheilijat olivat yhtämieltä siitä, että vaikka Subway® on markkinoinut urheilijaruokaa, niin silti ruoka ei ole urheilijoille parasta mahdollista. Muita markkinoinnin yhteydessä mieleentulleita ravintoloita olivat ABC- liikennemyymälät sekä muutamat paikkakunta-kohtaiset ravintolat.

Uusia markkinointi-ideoita urheilijat kertoivat mielellään. Kaikki urheilijat toivat esiin sosiaalisen median ja televisiomainonnan markkinoinnin työkaluina, mutta onneksi muutama uusikin idea tuli esille. Tärkeänä markkinointikanavana urheilijat näkivät ravintoloiden ja seurojen tai lajiliittojen välisen yhteistyön. Urheilijoita olisi helpointa saada ravintoloihin yhteistyökumppaneiden avulla. Markkinointi sosiaalisessa mediassa saattaisi saada muutamat urheilijat käymään ravintolassa, mutta parempana tapana urheilijat näkivät yhteistyön. Mainontatyylin tulisi sopia kyseisen ravintolan sijaintiin ja kaupunkiin. Kaupungista riippuen mainostyyli voisi olla joko urheilijaruokaa tai terveellisyyttä korostava.

## 9.2 Tutkimuksen merkitys, laatu ja luotettavuus

Ennen opinnäytetyötä yritin etsiä sekä Internetistä että kirjoista tietoa urheilijaruokaa tarjoavista ravintoloista. Lopulta en ollut kovinkaan yllättynyt lopputuloksesta, sillä tällaisia ravintoloita ei Suomesta montaa löydy. Mielestäni opinnäytetyöni haastattelututkimus on merkityksellinen, vaikka haastateltuja urheilijoita olikin vain kymmenen. Opinnäytetyön avulla urheilijoiden ääni saadaan kuuluviin ja tarvittaessa ravintolat voivat käyttää opinnäytetyötä pohjana liikeidealleen.

Opinnäytetyön haastattelun laatuun vaikuttaa monta eri tekijää. Tärkeimpinä laatuun vaikuttavina tekijöinä ovat haastattelurunko, rungon teemoittelu sekä kuinka syvälle aiheeseen teemoilla mennään. Haastattelijan ammattitaito vaikuttaa myös olennaisesti laatuun. Koke-

neella haastattelijalla on varmuus ja usko omaan haastattelemiseen. Jos haastatteluja on monta, on tärkeää, että ensimmäisten haastattelujen jälkeen tutkija kuuntelee nauhoja ja vertailee haastattelujen muutosta. Haastattelun välineet eli mahdolliset nauhurit ja sanelukoneet tulisi testata ennen haastattelua, jolloin epäonnistumisen mahdollisuus pienenee. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184.) Laadun avulla opinnäytetyöhön saadaan myös luotettavuutta. Luotettavuutta voivat alentaa tallenteiden huono kuuluvuus, osittainen litterointi tai jos luokittelu on ollut sattumanvaraista. Luotettavuutta lisäävät myös samassa tutkimuksessa käytetyt erilaiset tutkimusmenetelmät sekä monta tutkijaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185–186.)

Opinnäytetyöni luotettavuus pohjautuu monipuolisiin ja ajankohtaisiin lähteisiin (kirjat, verkkoartikkelit ja Internetin tietokannat). Suurin osa lähteistä on lisäksi tuoreita, mutta tietysti muutamia lähteitä on pitänyt ottaa yli kymmenen vuoden takaa. Vaikka lähteistä vain yksi on vieraskielinen niin, silti mielestäni kyseisestä aiheesta löytyi kattavasti ja laajasti teoria-tietoa suomeksi. Haastattelun luotettavuus perustuu haastateltavan vapaisiin vastauksiin, koska tarkkoja kysymyksiä ei ole laadittu. Haastateltavien määrä ei ollut suuri, mutta haastatteluista saatu tieto on luotettavaa.

Luotettavuutta heikentävänä tekijänä näkisin kokemattomuuden haastattelijana. Tosiasia on kuitenkin se, että ensimmäiset haastattelut olivat haastavia ja opettavaisia. Vaikeinta oli pysytellä taustalla ja olla vaikuttamatta haastateltavien vastauksiin. Lisäksi haastattelun runko olisi voinut olla parempi ja teemat vielä paremmin jäsenneltynä, mutta ensimmäiseksi kerraksi se meni kuitenkin melko hyvin. Jos aikaa olisi ollut enemmän, niin olisin tehnyt koehaastattelun ennen varsinaisia haastatteluja. Koehaastattelulla olisin päässyt testaamaan teemoja sekä omaa taitoani toimia haastattelijana. Opinnäytetyön luotettavuutta alentaa vähäinen haastattelujen määrä, joten haastattelutulokset ja johtopäätökset eivät ole välttämättä yleistettävissä.

Opinnäytetyön lähteitä tulee tulkita kriittisesti, koska muun muassa päälähteeni (Suomen Olympiakomitea) Internet-sivuja on tehty yhteistyössä HK:n kanssa. Yhteistyöstä johtuen ravitsemuksen osa-alueet on saatettu valita HK:n intressien mukaisesti. Lisäksi muutama muu lähde on reilusti yli kymmenen vuoden takaa, joten tieto on saattanut hieman muuttua ajan kuluessa.

### 9.3 Omat kokemukset

Ravintolat tarjoavat vaihtelevasti urheilijaruokaa ympäri Suomen. Kyse ei ole kuitenkaan tähtitieteestä, vaan pienistä asioista. Monipuolistamalla salaattipöytää, leipiä sekä pääruokavaihtoja ravintola pystyisi tarjoamaan kattavamman tarjonnan urheilijoille. Myös markkinoinnissa olisi parantamisen varaa. Ne harvat ravintolat, jotka tarjoavat terveellistä ja mo-

nipuolista ruokaa, eivät markkinoi urheilijaruokaa. Pelkästään Facebook-sivut voisivat tuoda lisää urheilijoita syömään ravintolaan. Kyse on tosiassa kuitenkin myös resursseista, joita kaikilla ravintoloilla ei ole. Kaikkien Suomen ravintoloiden ei tarvitse tarjota urheilijaruokaa, mutta olisi hienoa, jos suurimmista kaupungeista löytyisi edes muutama urheilijoille sopiva ravintola.

Opinnäytetyöprosessi oli todella haastava ja opettavainen. Mielekkään aiheen ansiosta mielenkiinto työtä kohtaan ei herpaantunut työn aikana. Vahva ravitsemuksen tunteminen ja oma urheilijaura avittivat työn läpiviemistä. Vaikka ote ei herpaantunut koko prosessin aikana, niin silti prosessin aikana oli paljon myös haastavia vaiheita. Mielestäni suurimpana haasteena oli teemahaastattelurungon suunnittelu, koska en ollut koskaan haastatellut ketään. Itse haastattelun läpi vieminen oli myös haastavaa, mutta samalla antoisaa ja opettavaista.

Mielekkään aiheen ansiosta työ valmistui ajoissa, ja ehkä nopeammin kuin olin odottanutkaan. Syksyllä alkanut lentopallon SM-liigakausi painoi kovasti päälle ja opinnäytetyötä oli tehtävä kovalla tahdilla elo- ja syyskuussa. Toisaalta opinnäytetyön yhdistäminen kovaan harjoitteluun tuotti tulosta. Harjoittelun aikana unohdin opinnäytetyön ja siihen liittyvien asioiden miettimisen ja päinvastoin, joten parempaa vaihtoehtoa olisi ollut vaikea hakea.

Vaikea todeta jälkeenpäin, mutta omalla kohdalla opinnäytetyön tekeminen ei ollut ylittämättömän vaikeaa. Koko ammattikorkeakoulun ajan oli puhuttu, kuinka suuri ja melkein ylittämättömän työ opinnäytetyö tulisi olemaan. Haasteellinen työ todella oli, mutta oikeanlaisella asenteella ja mielenkiintoisella aiheella työstä saa paljon irti. Vaikka tunsin paljon urheiluravitsemuksen teoriaa jo ennen opinnäytetyötä, niin silti sain paljon uusia ideoita omaan jokapäiväiseen ravitsemukseen.

Yllätyksellisintä haastatteluissa oli se, että en mielestäni päässyt tarpeeksi syvälle aiheeseen. Olen tyytyväinen saatuihin tuloksiin, mutta odotin ehkä jopa analyttisempia vastauksia urheilijoilta, koska itselleni ravitsemus on todella tärkeä osa urheilua. Haastattelunrunko saattoi vaikuttaa suppeisiin vastauksiin, joten otan vastuun kokonaan itselleni. Lisäksi useamman eri lajityypin haastatteluilla olisi saatu ehkä monipuolisempia vastauksia, mutta aikataulun takia tämä ei ollut mahdollista.

Jatkotutkimuksessa voisi tutkia laajempaa joukkoa urheilijoita eri lajeista. Haastatteleamalla useampia urheilijoita saataisiin yleistettävämpiä vastauksia. Jatkossa olisi myös mahdollista vertailla joukkuelajien urheilijoita yksilöurheilijoihin. Lisäksi haastatteluissa voisi kysyä vielä yksityiskohtaisempia kysymyksiä, joiden avulla saataisiin selkeämpiä vastauksia kuin tämän työn teemahaastatteluissa.

Haastateltu ryhmä edusti vain pientä osaa urheilijoista, mutta keskeiset vastaukset olivat varmasti vertailukelpoisia. Työn tärkeimpänä tarkoituksena oli tuoda urheilijan ravitsemusta ja nimenomaan urheilijan ravintolasyömistä esille. Ravintoloiden tulee tarttua tähän syöttiin ja tarjota urheilijoille parempaa ruokaa, jotta Suomen kokoisesta maasta saataisiin parempia urheilijoita sekä kotimaiselle että kansainväliselle tasolle.

## LÄHTEET

ABC-liikennemyymälät www-sivut [viitattu 20.9.2013]. Saatavissa: <http://www.abcasemat.fi/>

Ahlström, A., Fogelholm, M., Hasunen, K., Huttunen, J., Kannas, L., Kempas, M., Lampisjärvi, T., Oja, P. & Rehunen, S. 1990. *Urheilijoiden ravitsemussuosituksset*. Helsinki: Valtion painatuskeskus

Austin, K. & Seebohar, B. 2011. *Performance Nutrition* [verkkokirja]. [viitattu 6.9.2013] Saatavissa:

<http://www.dawsonera.com/depp/reader/protected/external/AbstractView/S9781450403986>

Bergström, S. & Leppänen A. 2004. *Markkinoinnin maailma*. 6. tarkistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy

Borg, P. *Urheilijan ravinto - ensin pohja, sitten tuunaus*. Pöperöproffa [blogi]. 2.5.2012 [viitattu 3.9.2013] Saatavissa: <http://patrikborg.blogspot.fi/>

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. *Liikkujan ravitsemus – Teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Edita Prima Oy

Eskola, J. & Suoranta J. 1996. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Rovaniemi: Lapin yliopisto

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelujen teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino

Ilander, O. 2010. *Nuoren urheilijan ravitsemus*. Lahti: VK-Kustannus Oy

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. *Liikuntaravitsemus*. Lahti: VK-Kustannus Oy

Ilander, O. & Käkönen, S. 2012. *Urheilijan ravitsemusopas* [verkojulkaisu]. HK Ruokatalo Oy. [viitattu 29.8.2013]. Saatavissa:

[http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/82d967312812333f70cac88dfc33f37a/1377784181/application/pdf/1156040/HK\\_ravitsemusopas\\_aukeama\\_netti.pdf](http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/82d967312812333f70cac88dfc33f37a/1377784181/application/pdf/1156040/HK_ravitsemusopas_aukeama_netti.pdf)

Isokangas, A. & Vassinen, R. 2010. *Digitaalinen jalanjälki*. Hämeenlinna: Talentum



Kotiranta, K., Serti, P., Schroderus, T. 2007. *Hyvän Kunnan käsikirja*. Jyväskylä: WSOY-pro/ Docendo

Kuortaneen urheiluopisto www-sivut [viitattu 20.9.2013]. Saatavissa:

<http://www.kuortane.com/index.html>

News Cision www-sivut [viitattu 20.9.2013]. Saatavissa: <http://news.cision.com/fi/subway--ravintolat/r/huippu-urheilijankaan-ruokavalio-ei-ole-salatiedetta,c9296243>

Niemi, A. 2006. *Ravitsemus kuntoon*. Jyväskylä: WSOYpro/ Docendo

Radiomedian www-sivut [viitattu 4.9.2013]. Saatavissa:

<http://www.radiomedia.fi/radiomainonta>

Ravintola Fit Wokin www-sivut [viitattu 29.8.2013]. Saatavissa:

<http://www.fitwok.fi/index.htm>

Royal Profit Finland Oy: n www-sivut [viitattu 5.9.2013]. Saatavissa:

[http://www.royalprofit.fi/artikkeli\\_mainosta\\_sosiaalisessa\\_mediassa.html](http://www.royalprofit.fi/artikkeli_mainosta_sosiaalisessa_mediassa.html)

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino

Salmenkivi, S. & Nyman, N. 2007. *Yhteisöllinen media ja muuttuva markkinointi 2.0*. Helsinki: Talentum

Santasport www-sivut [viitattu 20.9.2013]. Saatavissa:

<http://www.santasport.fi/fi/ounasvaara-resort>

Subway® www-sivut [viitattu 20.9.2013]. Saatavissa: <http://www.subway.fi/fi>

Suomen Olympiakomitean www-sivut [viitattu 29.8.2013]. Saatavissa:

[http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan\\_ravitsemus/](http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/)

Terve Urheilija www-sivut [viitattu 29.8.2013]. Saatavissa:

<http://www.terveurheilija.fi/etusivu>

Urheiluopistot www-sivut [viitattu 20.9.2013]. Saatavissa: <http://www.urheiluopistot.fi/5>

Valanko, E. 2009. *Sponsorointi - Yhteistyökumppanuus strategisena voimana*. Hämeenlinna: Talentum

## LIITE 1

## TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Urheiluravitsemus

1.1 Aikaisempia kokemuksia ravintoloiden urheilijaruusta?

1.2 Minkälaista ruokaa haluaisit ravintolassa peli-/kilpailu-/treenipäivänä?

1.3 Mitä raaka-aineita tulisi löytyä urheilijaruusta?

1.4 Missä suhteessa ravintoaineita?

1.5 Ruuan maku vai ravintoarvot?

1.6 Milloin kävisitte syömässä ravintolassa?

1.7 FitWok?

1.8 Uusia ideoita

- Palautumisruuat ravintoloista?
- Lisäravinteiden myynti ravintoloissa ja maistiaiset?
- Take away ateriat?

1.9 Hintaodotukset?

2. Ravintolaruuan markkinointi urheilijoille

2.1 Oletko huomannut ravintoloiden mainostavan urheilijoille kohdistettua ruokaa?

2.2 Kuinka ravintoloiden tulisi mainostaa urheilijoille kohdistettua ruokaa?

- Sosiaalinen media?
- Lehtimainonta?
- Televisiomainonta?
- Mainonnan tyyli?