

Ravitsemusopas aikuiselle liikunnan harrastajalle

Kreetta Halonen

Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma

Tekijä tai tekijät Kreetta Halonen	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2009
Raportin nimi Ravitsemusopas aikuiselle liikunnan harrastajalle	Sivu- ja liitesivumäärä 55 + 26
Opettajat tai ohjaajat Saija Laitinen	
<p>Tämän produktityyppisen opinnäytetyön aihe on ravitsemusopas aikuiselle liikunnan harrastajalle. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Vantaan Voimisteluseura ry. Ravitsemusopas on suunnattu Vantaan Voimisteluseura ry:n aikuisliikunnan harrastajille eli niille jäsenille, jotka käyvät seuran aikuisille järjestetyillä ryhmäliikuntatunneilla. Oppaan tavoitteena on antaa tietoa suositusten mukaisesta ravitsemuksesta liikunnan yhteydessä.</p> <p>Tietoperustassa kerrotaan liikunnallisen aikuisen ravitsemuksesta ja oppaan laatimisesta. Oppaan laatiminen oli monivaiheinen prosessi. Työskentelyvaiheita ravitsemusoppaan laatimisessa käytettiin tiedonhankintaa eri lähteistä, kyselyä kohderyhmälle, tulosten analysointia, oppaan sisällön suunnittelua, ruokaohjeiden ideoimista, kokeilemista ja kuvaamista sekä lopuksi oppaan puhtaaksi kirjoittamista.</p> <p>Oppaan sisältö laadittiin Vantaan Voimisteluseura ry:n aikuisille ryhmäliikunnan harrastajille tehdystä kyselystä saatujen vastausten perusteella. Opas sisältää tietoa suositusten mukaisesta ravitsemuksesta, juomisesta liikunnan yhteydessä, D-vitamiinin ja kalsiumin tärkeydestä, esimerkkejä sopivista välipaloista sekä ruokaohjeita. Tiedot pohjautuvat päivitettyihin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka julkaistiin 3.10.2013.</p> <p>Ravitsemusopas julkaistaan Vantaan Voimisteluseura ry:n Internetsivuilla PDF -muodossa. Opas on tarkoitettu luettavaksi seuran Internetsivuilla, josta se on myös mahdollista tulostaa. Oppaan tyyli edustaa Vantaan Voimisteluseuraa ja ulkoasu tehtiin kohderyhmän mukaan.</p> <p>Oppaasta pyydettiin palautetta toimeksiantajalta ja koelukijoilta. Palautteiden perusteella toimeksiantaja ja koelukijat olivat oppaaseen tyytyväisiä. Heidän mielestään opas on mielenkiintoa herättävä, helposti luettava ja visuaalisesti onnistunut. Ruokaohjeet ja kuvat onnistuivat erityisen hyvin.</p>	
Asiasanat Ravitsemus, opas, liikunta, kuntoliikkuja, energiaravintoaineet	

Bachelor's Degree of Hotel and Restaurant Management

Authors Kreetta Halonen	Group or year of entry 2009
The title of thesis A NUTRITION GUIDEBOOK FOR ACTIVE ADULTS	Number of report pages and attachment pages 55 + 26
Advisor(s) Saija Laitinen	
<p>The objective of this bachelor's thesis is to prepare a nutrition guidebook for active adults. The client of this thesis is Vantaan Voimisteluseura ry. The nutrition guidebook is aimed for active adults who participate in the group exercise classes of Vantaan Voimisteluseura. The goal of the guidebook is to give information on nutrition, according to Nordic Nutrition Recommendations.</p> <p>The theory part discusses the nutrition of an active adult and preparing a guide. Preparing the guide was a multistage process. A variety of phases were used in the preparation process of the guidebook such as obtaining information from various sources, a questionnaire for the target group, analyzing the results, planning the contents, composing recipes, testing them and photographing the meals and writing the final text.</p> <p>The content of the guide is based on the responses of the adult members of Vantaan Voimisteluseura ry. The guide contains information of nutrition recommendations, drinking in connection to exercising, the importance of vitamin D and Calcium, examples of suitable snacks and recipes. The information is based on updated Nordic Nutrition Recommendations that were published 3/10/2013.</p> <p>The nutrition guidebook will be published in PDF format on the website of Vantaan Voimisteluseura ry. The guidebook is available for reading and printing in the club's website. The style of the guidebook represents Vantaan Voimisteluseura ry and the layout is planned to serve the target group.</p> <p>Feedback was asked from the client and test readers. Based on the feedback it seems that the client and test readers were content with how the guidebook turned out to be. They found the guidebook interesting, easy to read and visually successful. Especially the recipes and the photos succeeded very well.</p>	
Key words Nutrition, guidebook, exercise, fitness, energy nutrients	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Liikunnallisen aikuisen ravitseminen	3
2.1 Vitamiinit ja kivennäisaineet	11
2.2 Nesteytys ja liikunta.....	12
3 Ravitsemussuositukset.....	14
3.1 Päivän ateriaritmi	17
3.2 Ravitseminen ennen ja jälkeen liikuntasuoritusta	18
4 Oppaan laatiminen	21
4.1 Oppaan kirjoitusprosessi.....	22
4.2 Visuaalisuus vaikuttaa oppaan silmäiltävyyteen.....	23
4.3 Verkkosivulta luettava teksti	26
5 Ravitsemusoppaan laatiminen	28
5.1 Oppinnäytetyö Vantaan Voimisteluseuralle.....	28
5.2 Kyselystä saadut tulokset.....	29
5.3 Oppaan suunnittelu ja toteutus	45
5.4 Oppaan rakenne ja visuaalisuus.....	47
5.5 Oppaan testaus ja viimeistely	49
6 Pohdinta	50
Lähteet.....	52
Liitteet.....	56
Liite 1. Kysely Vantaan Voimisteluseuran aikuisliikkuville	
Liite 2. Ravitsemusopas Vantaan Voimisteluseuran aikuisjäsenille	

1 Johdanto

Tämän produktiivisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä ravitsemusopas aikuisliikunnan harrastajille. Aikuisliikunta tarkoittaa liikuntaa, joka on suunnattu yli 16-vuotiaille aikuisille. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Vantaan Voimisteluseura ry. Ravitsemusopas on suunnattu Vantaan Voimisteluseura ry:n aikuisliikunnan harrastajille eli niille jäsenille, jotka käyvät seuran aikuisille järjestetyillä ryhmäliikuntatunneilla. Ravitsemusopas tulee näkyviin Vantaan Voimisteluseura ry:n Internetsivuille.

Olen ohjannut Vantaan Voimisteluseura ry:ssä harrasteliikuntatunteja aikuisille vuodesta 2012 lähtien. Vantaan Voimisteluseura ry on vuonna 1975 perustettu vantaalainen voimistelun ja tanssin seuraseura. Seura on lajiliitto SVOL:in yksi suurimmista jäsenseuroista. Jäseniä sillä on lähes 1500. Vantaan Voimisteluseura tarjoaa tunteja lapsille, nuorille ja aikuisille. (Vantaan Voimisteluseura ry 2013.)

Opinnäytetyön aihe syntyi oman kiinnostukseni pohjalta. Liikunnan ohella myös ravitsemukselliset asiat ovat alkaneet kiinnostamaan minua erityisen paljon. Ehdotin aihetta Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtaja Laura Nihtille, joka innostui ideasta. Oppaan kohderyhmäksi valitsin seuran 16- yli 70-vuotiaat aikuisliikkuajat, joita oli keväällä 2013 seuran jäsenrekisterissä 431. Valinta oli luonnollinen, koska ohjaan seurassa itse aikuisille ryhmäliikuntatuntia.

Tein sähköisen kyselyn Webropolissa, jonka toimeksiantajani lähetti kohderyhmään kuuluville jäsenille toukokuussa 2013. Sain vastauksia yhteensä 160. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää jäsenien ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä mistä asioista he haluaisivat tietoa ravitsemusoppaassa. Ravitsemusoppaan sisältö muokkautui kyselystä saatujen vastausten perusteella. Ravitsemusopas sisältää tietoa suositusten mukaisesta ravitsemuksesta, ruokavaliosuosituksista liikkuvalla aikuisella, syömisestä ja juomisesta ennen ja jälkeen harjoittelua, herkullisia ruokaohjeita sekä D-vitamiinin ja kalsiumin tärkeydestä. Kerron näistä kyseisistä aiheista ravitsemusoppaassani.

Nykyään puhutaan paljon ravitsemuksesta liikunnan yhteydessä, joten ajattelin aiheeni olevan ajankohtainen ja mielenkiintoinen suuremmalle osalle seuran jäsenistä, mutta

myös muille liikunnan harrastajille. Asiasta löytyy paljon tietoa erilaisista lähteistä. Terveellinen ruokavalio on usein yhteydessä liikunnalliseen elämäntapaan. Terveellinen ruokavalio tarkoittaa ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota, josta kerron tietoperustassa. Vantaan Voimisteluseuran kotisivuilta puuttuu ravitsemuksellinen osio kokonaan, joten haluan lisätä sinne ravitsemusoppaan jäsenten iloksi. Sivusta tulee monipuolisemmat ja tarkoitus on, että jäsenet saavat uutta arvoa jäsenyydelleen Vantaan Voimisteluseurassa.

Rajaan aiheeni koskemaan liikunnallisen aikuisen ravitsemusta. Kerron tarkemmin siis suositusten mukaisesta ravitsemuksesta. Ravitsemussuositukset kuvaavat eri maiden väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden suositeltavaa saantia tai tarvetta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013). Tietoperustassa kerron energiaravintoaineista liikunnan yhteydessä, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksista, ateriarvotusta, ravitsemuksesta ennen ja jälkeen liikuntasuoritusta sekä oppaan laatimisesta. Päivitetyt pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin 3.10.2013. Näiden pohjalta ollaan laatimassa suomalaisia suosituksia. Ruokaohjeita valitessani otin huomioon uudet ravitsemussuositukset.

Oppaan tavoitteena on antaa tietoa suositusten mukaisesta ravitsemuksesta liikunnan yhteydessä. Tavoitteena on myös innostaa oppaan lukijoita kokeilemaan ruokaohjeita liikkujan ravitsemustarpeita ajatellen. Ruokaohjevinkkejä olen ottanut Internetistä sekä aikakausi- ja sanomalehdistä, joita olen muunnellut. Otan annoksista kuvat itse. Ruokaohjeita on moneen eri tilanteeseen kuten aamiaiseksi, lounaaksi, päivälliseksi, välipalaksi ennen ja jälkeen harjoittelua sekä reseptejä herkutteluhetkiin. Reseptien energiamäärät ja ravintosisällöt olen laskenut Fineli® -elintarvikkeiden koostumustietopankista.

2 Liikunnallisen aikuisen ravitsemus

Suositusten mukaisella ravitsemuksella pystytään vaikuttamaan terveyteen, jaksamiseen ja suorituskykyyn. Ihminen on energisempi ja pirteämpi, kun hän syö terveellisesti. Terveellinen ravitsemus alentaa verenpainetta ja kolesteroliarvoja sekä vähentää riskiä sairastua kakkostyypin diabetekseen, suolistosairauksiin ja osteoporoosiin. Terveellinen ruokavalio pitää painon kurissa ja luuston lujana. Epäterveellinen eli runsasrasvainen, suolainen ja alkoholia sisältävä ruokavalio lihottaa. Ateriarytmin epäsäännöllisyys, liian isot annoskoot ja ravinnon yksipuolisuus kertovat huonoista ravitsemustavoista. Sanoetaan, että ihminen on sitä, mitä hän syö. Pienet herkuttelut eivät ole haitaksi, jos ravintoperusta on muuten hyvällä pohjalla. (Aalto & Seppänen 2008, 5-6.)

Ravinnolla on suuri merkitys ennen ja jälkeen liikuntasuoritusta. Ruoan nauttimisen ajankohdalla, ravinnon laadulla ja määrällä pystytään maksimoimaan liikunnasta saadut hyödyt. Säännöllisellä ateriarytmillä saadaan pidettyä verensokeri- ja ravinnepitoisuudet tasaisina läpi päivän, jolloin energiaa ja virtaa riittää niin liikuntaan kuin kaikkeen muuhunkin tekemiseen. Säännöllinen ateriarytmi auttaa myös keskittymään. (Aalto & Seppänen 2008, 5.)

Ihminen kuluttaa energiaa koko ajan vähintään perusaineenvaihdunnan verran. Perusaineenvaihdunnan tehtävä on ylläpitää elintoimintojamme. Mitä enemmän ja kovatehoisemmin liikkuu, sitä enemmän energiaa kuluu ja ravinnon tarve kasvaa. (Aalto & Seppänen 2008, 5.) Lihaskudoksen määrä vaikuttaa erityisesti perusaineenvaihdunnan eroihin ihmisten välillä. Tämän vuoksi isokokoisilla, lihaksikkailla ja lihavilla ihmisillä sekä miehillä ja nuorilla on yleensä suurempi perusaineenvaihdunta verrattuna pienikokoisiin, laihoihin ihmisiin sekä naisiin ja vanhuksiin. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 21.) Lepotila ja kevyt kuormitus ei kuluta niin paljon energiaa, jotta tarvittaisiin suuria määriä ravinnosta saatavaa energiaa. Silloin pienempi määrä ravintoa riittää. Kovatehoisessa liikunnassa energiaa kuluu erityisesti hiilihydraattipitoisen ravinnon muodossa. (Borg ym. 2004, 29.) Ihminen tarvitsee energian lisäksi ravinnosta suojaravintoaineita ja nestettä. Kova rasitus saa kehossa aikaan kudოსvaurioita. On tärkeää pitää huolta riittävästä veden juomisesta ja syömisestä. Oikeanlainen ravitsemus auttaa palau-

tumaan ja korjaamaan harjoituksesta syntyneet kudosvauriot. (Aalto & Seppänen 2008, 5.)

Taulukko 1. Energian tarpeen viitearvot aikuisille eri fyysisen aktiivisuuden tasoilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.)

Ikä (v)	Paino (kg)	Perusaineenvaihdunta (PAV) kcal/vrk	Kevyt työ, ei liikuntaa vapaa-aikana (kcal/vrk)	Kevyt työ, vähän liikuntaa vapaa-aikana (kcal/vrk)	Kevyt työ, säännöllisesti liikuntaa vapaa-aikana (kcal/vrk)
Miehet					
18–30 v	76	1850	2580	2950	3310
31–60 v	77	1780	2490	2830	3190
61–74 v	74	1580	2250	2540	2880
>75 v	73	1440	2010	2300	2590
Naiset					
18–30 v	62	1420	1980	2260	2570
31–60 v	63	1390	1940	2210	2500
61–74 v	63	1270	1770	2040	2280
>75 v	62	1220	1700	1970	2230

Fyysisesti passiivisen henkilön lepoaineenvaihdunta muodostaa 70–80 % päivittäisestä energiankulutuksesta. Fyysisesti aktiivisen henkilön energiankulutus on suurempi kuin fyysisesti passiivisen henkilön. Aktiivikuntoilijoilla kuntoliikunta muodostaa noin 15–30 prosenttia päivän kokonaisenergiankulutuksesta, jolloin lepoaineenvaihdunnan osuus on 50–60 prosenttia. Rasvattoman kudoksen määrä on tärkein lepoaineenvaihdunnan energiankulutukseen vaikuttava tekijä. Mitä enemmän kehossa on energiaa kuluttavaa rasvatonta kudosta, kuten lihaskudosta, sitä enemmän lepoaineenvaihdunta kuluttaa energiaa. Lihasmassan kasvattaminen yhdellä kilolla kuluttaa lepoaineenvaihduntaa noin 20 kaloria enemmän vuorokaudessa. Liikunnan seurauksena lihasmassan osuus

kehon painosta yleensä suurenee, minkä takia fyysisesti aktiivisten henkilöiden lepoai-
neenvaihdunta on suurempi kuin fyysisesti passiivisilla henkilöillä. (Ilander ym. 2008,
37.)

Taulukko 2. Eri liikuntalajien merkitys energiankulutuksen kannalta
(Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2008, 139.)

Laji	Energiankulutus kcal/t
Aerobic	400–700
Golf	200–300
Hiihto	300- 1 000
Jalkapallo	350–800
Juoksu, hölkkä	300-1 000
Koripallo	350–750
Kuntosaliharjoittelu	250–600
Kävely	200–500
Laskettelu, lumilautailu	200–350
Lentopallo	200–500
Luistelu	200–800
Pyöräily	250-1 000
Sähly	350–750
Sauvakävely	250–550
Squash	500-1 000
Sulkapallo	300–800
Tanssi	250–800
Tennis	400–800
Uinti	350–800
Voimistelu	200–350

Taulukossa 2 ilmoitetut energiankulutukset ovat karkeita arvioita. Pienimmät energian-
kulutuslukemat koskevat rauhallista harrastamista ja keveitä harrastajia (paino alle 60
kg). Suurimpiin lukemiin päästään kovatehoisella harrastamisella tai kun painoa on riit-
tävästi (paino yli 80 kg). (Borg ym. 2008, 138–139.)

Energia- ja ravintoaineista eli hiilihydraateista, proteiineista, rasvasta sekä alkoholista saadaan energiaa. Hiilihydraatteja saadaan paljon muun muassa viljavalmisteista, hedelmistä, perunasta sekä sokerista. (Aalto & Seppänen 2008, 8.) Ravinnon rasvat jaetaan rasvahappojen rakenteen mukaan kolmeen ryhmään eli tyydyttyneisiin, kovaan rasvaan, kertatyydyttymättömiin ja monityyydyttymättömiin, pehmeisiin rasvoihin. (Ilander ym. 2008, 93.) Suosimalla pehmeitä tyydyttymättömiä kasvirasvoja voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia sekä diabetesta. (Aalto & Seppänen 2008, 23.) Rasvaa saadaan ravinnosta näkyvässä muodossa ja piilorasvoina. Sitä saadaan erityisesti liha- ja makkaravalmisteista, levitteistä, öljyistä, makeisista, maitovalmisteista ja kalasta. (Aalto & Seppänen 2008, 8.) Proteiinit toimivat lähinnä solujen rakennusaineina. Niitä saadaan muun muassa lihasta, broilerista, kalkkunasta, kalasta, kananmunasta sekä maitotuotteista. Yksi gramma hiilihydraattia tai proteiinia tuottaa energiaa 4 kilokaloria. Rasvagrammassa energiaa on 9 kilokaloria, rasva on siis todella runsasenerginen ravintoaine. (Aalto & Seppänen 2008, 8-9.) Alkoholi on myös runsasenerginen, ja täysin tarpeeton energianlähde. Yhdessä grammassa alkoholia on 7 kilokaloria eikä lainkaan suojaravintoaineita. (Aalto & Seppänen 2008, 8-9.)

Taulukko 3. Energiaravintoaineiden päivittäiset saantisuositukset

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005 ja Nordic Nutrition Recommendations 2013.)

Energiaravintoaine	Saantisuositus (%) kokonaisenergian-saannista	
	2005	2013
hiilihydraatit	50–60 %	45–60 %
proteiinit	10–20 %	10–20 %
rasvat	25–35 %	25–40 %

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan sopiva päivittäinen hiilihydraatin suositus on 50–60 E % (energiaprosenttia) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17.) Aktiivisen kuntoilijan tarve on noin 50–60 % ja vähemmän kuntoilevan noin 50 %. Liikuntaa kuntoilu- ja terveysmielessä harrastavalle riittää 10–20 E % proteiineja. Rasvaa tulisi saada 25–35 %. Liikunta ei juuri lisää rasvan tarvetta. (Aalto & Seppänen 2008, 13–25.) Uusissa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa hiilihydraatit ovat edelleen suurin energialähde, mutta vaihteluväli on muutettu 45–60 prosenttiin. Rasvan saannin vaihteluväliä on nostettu 25–40 prosenttiin. Proteiinien saantisuositus 10–20 % säilyy ennallaan. (Nordic Nutrition Recommendations 2013.)

Hiilihydraatteja tarvitaan kaikkeen toimintaan, ja ne ovat tärkein energianlähde liikunnassa. Hiilihydraatit osallistuvat sekä aerobiseen että anaerobiseen energiantuottoon sekä toimivat aivojen ja hermoston energianlähteenä. Hiilihydraattien tarve kasvaa harjoittelun tehon ja määrän lisääntyessä. (Riekkinen, K. 4.4.2013.) Rasvat ja hiilihydraatit riittävät ravinnoksi matalatehoisessa liikunnassa. Tavallinen kuntoliikunta ei vaikuta merkittävästi hiilihydraattien tarpeeseen. Kuntoliikuntaa harrastavalle aikuiselle riittää noin 4–5 gramman hiilihydraattiannos painokiloa kohti päivässä. Nopeus- ja voimalajeja harrastavalle suositellaan noin 5–6 grammaa hiilihydraatteja päivässä ja kovatehoista kestävyysliikuntaa harrastavalle noin 6–8 grammaa hiilihydraatteja jokaista painokiloa kohti. Päivän hiilihydraattiannos on suositeltavaa saada monipuolisista ravintolähteistä. (Aalto & Seppänen 2008, 13.) Pääosa hiilihydraateista pitäisi saada kuitupitoisista elintarvikkeista, kuten täysjyväviljasta ja ruisleivästä. Sokerin osuus pitäisi karsia alle 10 prosenttiin energiasta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Hiilihydraattien nauttiminen ennen liikuntaa vaikuttaa hyvällä tavalla suoritukseen. Hiilihydraatit turvaavat energiavarastojen riittävyyden, joka auttaa jaksamaan liikuntasuorituksessa. On hyvä nauttia pieni välipala noin 1-2 tuntia ennen liikuntaa. Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi jogurtit, rahkat, hedelmät ja leipä. Harjoituksen jälkeen hiilihydraattipitoinen ravinto nopeuttaa palautumista ja energiavarastojen täyttämistä sekä pitää aineenvaihdunnan vilkkaana. Hiilihydraattien liian vähäinen saanti voi hidastaa liikunnasta palautumista ja liikuntasuoritus voi tuntua raskaammalta (Riekkinen 4.4.2013). Suorituskykyyn vaikuttaa myös edellisinä päivinä nautittu runsashiilihydraattinen ravinto, etenkin jos kyseessä on pitkäkestoinen harjoitus tai turnaus. Harjoittelua on myös syytä keventää ennen kovaa suoritusta ja hiilihydraattitankkauksen aikana. (Aalto & Seppänen 2008, 14.)

Ravintokuitu on hiilihydraattia, joka ei imeydy. Sitä saadaan muun muassa täysjyväviljavalmisteista, kuten leivästä, puurosta, pastasta, riisistä, myslistä sekä kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Viljatuotteissa on paljon hiilihydraatteja, joista elimistö saa nopeasti energiaa. Viljavalmisteet ovat ruokavalion tärkein hiilihydraattien lähde. Viljavalmisteista saadaan noin puolet ruoan hiilihydraateista. (Finravinto 2007, 33.) Kuidut jaetaan vesiliukoisiin ja liukenemattomiin kuituihin. Vesiliukoista kuitua on kaurassa, ohrassa, hedelmissä, marjoissa sekä palkokasveissa. Vesiliukoinen, geelityvä kuitu hidastaa hiilihydraattien imeytymistä sekä pitää verensokerin tasaisempana ja olon kylläisenä. Liukoisella kuidulla on positiivisia terveysvaikutuksia. Se sitoo ohutsuolessa sappihappoja ja kolesterolia, jolloin etenkin huonon LDL-kolesterolin määrä pienenee. Liukenemattomasta kuitua saadaan rukiista, vehnästä, kasviksista, juureksista ja erilaisista siemenistä. Ne hidastavat tähtäyksensä pilkkoutumista tasaten veren sokeripitoisuutta. Kuidut ovat erityisen hyviä painonhallinnan kannalta, koska ne tasaavat verensokerin ja insuliinin erityistä, hidastavat ruoan sulamista ja näin ollen lisäävät kylläisyyden tunnetta, joka on painonhallinnassa oleellinen tekijä. Kuidun saantisuositus on noin 25–35 grammaa päivässä. (Aalto & Seppänen 2008, 16.)

Proteiinien tärkein ominaisuus liikuntatavoitteiden kannalta on kyky ylläpitää tai muodostaa elimistössä lihasmassaa. Proteiinien laadussa on kasvun kannalta eroja, koska elimistö tarvitsee kudosten kasvattamiseen tiettyjä aminohappoja tietyssä suhteessa. Ruoan proteiinin pitäisi sisältää kaikkia tarvittavia aminohappoja riittävästi, jotta ky-

seessä olisi hyvälaatuinen proteiini. Pääsääntöisesti kaikki eläinkunnan proteiinit kuten liha, kala ja maito sekä soijan proteiini ovat erittäin hyvälaatuisia proteiineja. (Borg ym. 2004, 51–52.)

Fyysinen aktiivisuus lisää proteiinin tarvetta. Rasituksen aikana elimistö käyttää aminohappoja energiaksi. Liikunta lisää muun muassa proteiinisynteesiä lihaksissa sekä muiden liikuntaan liittyvien entsyymien ja yhdisteiden tuotantoa. Riittävä proteiinin saanti on suorituskyvyn kehittymisen ja ylläpidon kannalta tärkeää. Kestävyyssurheilussa proteiini kohdistuu energiantuoton kannalta tärkeisiin entsyymeihin ja soluelimiin ja voimaharjoittelussa lihasten kokoon. Fyysisen aktiivisuuden aiheuttaman proteiinin lisätarpeen lisäksi on mahdollista, että vaikutukset liikunnan tavoitteisiin ovat positiivisia vielä suuremmalla proteiinin määrällä. (Borg ym. 2004, 54.)

Paljon liikkuville suositellaan proteiinin saanniksi 1,2–1,8 g/kg. Yli 2,0 g/kg:sta proteiinia ei ole todistettavaa hyötyä. Tätä ylittävää määrää elimistö ei pysty käyttämään lihasmassan tai muun rasvattoman kehonosan kasvattamisessa, joten ylimääräinen proteiini käytetään energiaksi. Riittävä proteiinitarve saadaan ruokavaliosta, jos perusruokavalio on kunnossa. Suomalaisten proteiinin osuus energiasta on keskimäärin noin 16–17 %, joten 1,2–1,8 g/kg on riittävä määrä energiatasapainossa olevilla henkilöillä. (Borg ym. 2004, 54–56.) Proteiineja on hyvä nauttia pieninä annoksina lähes jokaisella aterialla pitkin päivää. Imeytymisen ja hyödyntämisen lisäksi tasainen proteiinin saanti päivän mittaan tasaa verensokeria, aktivoi aineenvaihduntaa ja pitää kylläisenä pidempään. (Aalto & Seppänen 2008, 20–21.)

Liian vähäinen proteiinin saanti on mahdollista laihduttajille, huonoa ruokavaliota noudattaville ja vegaaneille, jotka eivät käytä mitään eläinkunnan tuotteita. Etenkin lihasmassaa kasvattavilla kuntoilijoilla on tyypillistä proteiinin merkityksen ylikorostuminen, jolloin proteiinin osuus energiasta saattaa olla jopa 30 E %. Lihasmassaa kasvattaessa on huomioitava, että energiansaannin tulee olla kulutusta suurempaa. Tästä johtuen proteiinin saanti nousee yleensä suureksi suuren syömisen määrän vuoksi. (Borg ym. 2004, 56.)

Rasvojen pääasiallinen tehtävä elimistössä on toimia energianlähteenä ja energiavaro-
tona. Ne ovat myös rasvaliukoisten vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen lähde
ja hormonien esiaste. (Ilander ym. 2008, 98.) Liikunta ei lisää rasvan tarvetta. Ruokava-
lion kokonaisenergiasta noin 25–35 E % pitäisi saada rasvoista. Rasvoina tulisi suosia
pehmeitä, tyydyttymättömiä rasvoja. Näitä pehmeitä rasvoja saadaan muun muassa
kasviöljyistä, kasvirasvavalmisteista, rasiamargariineista ja kalasta. (Valtion ravitsemus-
neuvottelukunta 2005, d-e).

Laihduttajan rasvan saanti voidaan pudottaa hetkellisesti alle 20E %:iin, mutta pidem-
män päälle näin pienen rasvan saanti ei ole enää järkevää. Jos ruokavalio on liian vähä-
rasvainen, se vähentää elimistön testosteroni- ja kasvuhormonipitoisuuksia, jolloin
voiman ja lihasmassan säilyttäminen sekä hankinta voivat vaikeutua. Runsas monityy-
dyttymättömien rasvahappojen eli pehmeiden rasvahappojen, kuten kasvirasvoja (mar-
gariinit ja öljyt) ja kalaa nauttimalla saattaa olla positiivisesti vaikutuksia hapenottoky-
kyyn sekä keskittymis- ja reagoitokykyyn. Liiallinen rasvojen käyttö lihottaa helposti,
joten niiden nauttiminen on syytä rajoittaa päivittäisiin saantisuosituksiin. (Aalto &
Seppänen 2008, 25.)

Kuntoliikkujalle tärkeiden hiilihydraattien ja proteiinien saanti voi jäädä liian vähäiseksi,
jos rasvansaanti ylittää saantisuositukset. Ruokavaliossa suosituksia suurempi rasvan
määrä voi johtaa kulutukseen nähden liian suureen energiansaantiin ja rasvakudoksen
kertymiseen. Liikkuajan suorituskyky heikkenee monella tavalla, jos henkilö on ylipai-
noinen. Se heikentää muun muassa voima-painosuhdetta ja lisää hapenkulutusta rasi-
tuksessa. Tämän lisäksi se rasittaa paljon niveliä ja suurentaa kramppien riskejä. Kunto-
liikkuajan tulisi kiinnittää huomiota rasvanlähteisiin, sillä rasvan laadulla on merkitystä
terveyden ohella koko elimistön toiminnalle. Terveydelle haitallisen tyydyttyneen eläin-
peräisen rasvan jättäminen kokonaan pois ruokavaliosta ei ole suositeltavaa, sillä eläin-
kunnan tuotteissa on paljon muita hyödyllisiä ravintoaineita. Kuntoliikkuajat voivat käyt-
tää kohtuullisesti esimerkiksi vähärasvaista juustoa ja lihaa osana terveellistä ruokavalio-
ta. Maito- ja lihavalmisteista on syytä valita aina vähärasvaiset vaihtoehdot liiallisen tyy-
dyttyneen rasvan välttämiseksi. (Ilander ym. 2008, 102–103.)

Alkoholin nauttiminen ennen tai jälkeen liikuntaa ei ole järkevää, koska se heikentää liikuntasuoritusta sekä monia motorisia toimintoja. Kohtuullista alkoholin kulutusta, 0-2 annosta päivässä, ei pitäisi vaikuttaa pitkällä aikavälillä fyysiseen kuntoon. Tämä edellyttää, että nautittu alkoholi ei syrjäytä palautumisen kannalta tärkeitä ruoka-aineita. (Borg ym. 2004, 64.) Naisilla alkoholin saantisuositus on enintään 10 g/vrk ja miehillä enintään 20 g /vrk. Käytännössä tämä tarkoittaa, että nainen voi nauttia yhden annoksen ja mies kaksi annosta alkoholia päivässä. 1 annos sisältää 12 g alkoholia, joka tarkoittaa 1 pulloa (33cl) olutta, yhtä lasia (12 cl) viiniä tai 4 cl:n annosta väkevää alkoholia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 33.) Alkoholin nauttiminen liikuntasuorituksen jälkeen heikentää glykogeenivarastojen palautumista ainakin lyhyellä aikavälillä. Alkoholia ei ole suositeltavaa käyttää liikunnan jälkeen, jos palautumisen halutaan tapahtuvan nopeasti ja tehokkaasti. (Borg ym. 2004, 64.)

Alkoholi hidastaa nestetasapainon palautumista liikunnan jälkeen, koska alkoholi poistaa nestettä. Nestetasapainon palautuminen heikentyy jo yhdestä oluesta ja väkevämpiä juomia nauttiessa vaikutus korostuu entisestään. Reilu alkoholin nauttiminen heikentää seuraavan päivän suorituskyyä etenkin rankoissa, pitkäkestoisissa suorituksissa, mutta lyhytaikaisessa voimantuotossa vaikutus on olematon. Alkoholin käytön seurauksena kärsivät myös koordinaatio ja muut lihasten ja hermoston yhteistyötä edellyttävät ominaisuudet. (Borg ym. 2004, 64.)

2.1 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Suojaravintoaineita eli vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan monenlaisiin toimintoihin elimistössä. Ne ovat välttämättömiä ainesosia. Elimistö ei pysty valmistamaan niitä riittävästi, joten sen takia niitä on saatava ruoasta. Minkä tahansa suojaravintoaineen puutostila heikentää terveyttä ja huonontaa suorituskyyä. Vaikutukset suorituskyyyn voivat olla suoria, kuten raudan puutteen vaikutus hapenottokyyyn, tai epäsuoria, kuten lisääntynyt infektioalttius C-vitamiinin puutteen takia. Keskeisimmät vitamiinit ovat A-, C-, D- ja E sekä B-vitamiinit tiamiini, riboflaviini, niasiini, pyridoksiini ja foolihappo. Keskeisimmät kivennäisaineet ovat kalsium, kalium, magnesium, rauta, sinkki ja kromi. (Borg ym. 2004, 66–86.)

Jokaisella vitamiinilla ja kivennäisaineella on oma merkityksensä liikunnan harrastajalle. A-vitamiini vaikuttaa vastustuskykyyn ja sen tärkeimmät lähteet ovat lihavalmistet ja vihannekset. C-vitamiini vaikuttaa myös vastustuskykyyn ja sen tärkeimmät lähteet ovat hedelmät, marjat ja vihannekset. D-vitamiini ehkäisee rasitusmurtumia ja sen tärkeimmät lähteet ovat kala, ravintorasvat ja vitaminoidut maitovalmisteet. D-vitamiinin saantisuositus nousi 7.5 mikrogrammasta 10 mikrogrammaan yli 2-vuotiaille ja aikuisille ja yli 75-vuotiaille 20 mikrogrammaan päivässä. (Nordic Nutrition Recommendations 2013.)

Kivennäisaineista kalsium toimii luuston rakennusaineena ja vaikuttaa lihasten toimintaan ja sen tärkeimmät lähteet ovat maito- ja viljavalmistet. Kalium toimii tärkeänä elektrolyytinä muun muassa verenpaineen säätelyssä ja sen tärkeimmät lähteet ovat vilja-, maito ja lihavalmistet. Magnesium taas toimii tärkeänä elektrolyytinä muun muassa lihasten entsyymien osana ja sen tärkeimmät lähteet ovat viljavalmistet ja juomat, kuten kahvi. Liikunta lisää raudan tarvetta. Rauta vaikuttaa hapen kuljetukseen hemoglobiinissa ja sen tärkeimmät lähteet ovat vilja- lihavalmistet. Liikunnan kannalta vitamiini- ja kivennäisainelisiä ei tarvitse käyttää, jos niiden saanti hyvästä ruokavaliosta on riittävää. Yksittäisten suojaravinnelisien käyttöä tulee harkita ja yleensä vain kalsiumin ja raudan kohdalla, koska näitä ei yleensä monivitamiinivalmisteissa ole. (Borg ym. 2004, 77–87.)

2.2 Nesteytys ja liikunta

”Vesi on elämän eliksiiriä”, sanotaan (Aalto & Seppänen 2008, 34). Ilman vettä elintärkeät kemialliset reaktiot, aineiden kuljetus ja lämmönsäätely eivät toimi. Vettä ja muita nesteitä tulisi juoda päivittäin noin 1-1,5 litraa ruoan lisäksi. Suuremman nestemäärän nauttimisesta ei ole hyötyä terveydelle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta k.) Elimistö tulee toimeen pienemmälläkin määrällä vettä, mutta esimerkiksi munuaiset saattavat rasittua erittäessään kuona-aineita vähäisen veden määrän kanssa. Vettä on parempi saada vesitasapainosäätelyn vuoksi mieluummin vähän yli kuin ali tarpeen. (Borg ym. 2004, 257–259.)

Liikunta lisää nesteen kulutusta 0,5-1 litraa tunnin pituisen urheilun aikana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta j). Nesteen kulutuksen määrään vaikuttavat muun muassa liikunnan rasittavuus, ympäristön lämpötila ja ilman kosteus. Kehon koko vaikuttaa myös nesteen menetykseen. Hoikan, pienikokoisen naisen nesteen menetys liikunnan aikana voi olla lähes puolet pienempi kuin isokokoisien, hikoilevan miehen. (Aalto & Seppänen 2008, 35.)

Liikunnan aikana on hyvä juoda nestettä vähintään 1,5 dl 15 minuutin välein (Niemi 2006, 69). Maksimissaan tunnin kestävän liikunnan aikana ei välttämättä tarvitse juoda, jos ennen liikuntaa on juonut riittävästi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta j.) Ennen liikuntasuoritusta tulisi juoda päivän mittaan tavanomaista enemmän. Juuri ennen liikuntasuoritusta nautitusta suuresta nestemäärästä ei ole paljoa hyötyä. Veden runsas juominen kannattaa ajoittaa 2-3 tuntiin ennen liikuntasuoritusta, koska silloin ylimääräinen neste ehtii poistua elimistöstä. (Niemi 2006, 68.)

Hiilihydraattipitoisten valmiiden urheilujuomien, veteen sekoitettavien jauheiden ja poretablettien nauttiminen liikunnan aikana parantaa suorituskykyä kovatehoisessa ja pitkäkestoisessa suorituksessa. Juuri ennen suoritusta tai sen aikana nautittu hiilihydraatti parantaa noin 30–60 minuutin yhtäjaksoista liikuntasuoritusta. (Borg ym. 2004, 270).

3 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset voidaan tiivistää seuraaviin seitsemään ruokavalio- ja liikuntasuositukseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta b):

1. Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä monia kertoja päivässä.
2. Syö täysjyväleipää, puuroa ja myslä.
3. Käytä leivän päällä kasvirasvavitettä ja suosi kasviöljyä.
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa.
5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää, mutta juo janoon vettä.
6. Käytä vähäsuolaisia elintarvikkeita.
7. Liiku päivittäin vähintään puoli tuntia.

Kasviksista, marjoista, hedelmistä ja perunasta saadaan paljon vitamiineja ja kivennäisaineita sekä hieman hiilihydraatteja kuten ravintokuitua, mutta niissä on vain vähän energiaa, rasvaa ja proteiineja. Niitä tulisi syödä noin 500 grammaa päivässä. Perunaa ei lasketa tähän päivittäiseen saantimäärään. Marjoja ja hedelmiä voi nauttia jälkiruokana. Kasviksia voi syödä joko raakana tai kypsennettyinä. Perunaa kannattaa syödä monipuolisesti keitettynä, muusina tai uunissa. Perunan voi korvata täysjyväriisillä – tai pastalla. Keitetty peruna sisältää vähemmän energiaa kuin sama määrä pastaa tai riisiä. Keitetty peruna on hyvää, mutta rasvassa paistettuja perunoita, ranskanperunoita, kerma-perunoita ja perunalastuja tulisi syödä ainoastaan harvoin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta c.)

Täysjyväviljavalmisteen kuuluvat jokapäiväiseen ateriaritmiin. Ruokavalioon on hyvä kuulua täysjyväleipää, etenkin ruisleipää tai muita viljavalmisteen, kuten puuroa. Makean nälän yllättäessä tulisi suosia pullia sekä erilaisia hiivataikinapohjaisia piirakoita. Viljavalmisteen ovat tärkeitä hiilihydraattien, proteiinien ja energian lähteitä. Täysjyväviljavalmisteen, etenkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat hyviä kuidun lähteitä ja sisältävät B-vitamiineja sekä kivennäisaineita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta d.)

Ruoasta saatavien rasvojen tulisi olla pääosin pehmeitä ja kovan rasvan osuuden tulisi olla mahdollisimman vähäinen. Pehmeitä rasvoja saa parhaiten kasviöljystä ja niitä sisältävistä rasiamargariineista, levitteistä ja juoksevista kasvirasvavalmisteista. Leivän päällä on suotavaa käyttää kasviöljypohjaista rasiamargariinia tai levitettä. Salaatteihin kannattaa lisätä öljypohjaista kastiketta. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa kannattaa suosia kasviöljyä, rasiamargariineja, kasvirasvalevitteitä tai juoksevia kasvirasvavalmisteita. Rypsiöljyä kannattaa käyttää ruoanlaitossa sen monipuolisen rasvahappokoostumuksen vuoksi. Voita ja maitorasvaa sisältävät seokset sekä kovat leivonta-margariinit sisältävät paljon kovaa rasvaa kuten myös kovetettu kasvirasva, kookosrasva, palmuöljy ja kookosmaito, joten näitä tulisi käyttää vain joskus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta e.) Kuntoliikkujan on syytä tarkkailla rasvan määrää ja laatua, nimittäin edes urheilijat eivät tarvitse normaalia enempää rasvaa. Rasvan laadulla on kuitenkin merkitystä. (Ilander ym. 2008, 9.)

Kalaa olisi hyvä syödä vähintään kaksi kertaa viikossa syöden vaihtelevasti eri kalalajeja. Kalaa on suositeltavaa syödä, koska sen oma rasva on pehmeää. Kala on todella tärkeä D-vitamiinin lähde ja siitä saa myös hyvänlaatuista proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Kala sisältää myös hyvin imeytyvää rautaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta f.)

Rasvaton maito tai piimä on hyviä ruokajuomia, mutta janoon kannattaa juoda aina vettä. Rasvatonta maitoa, piimää sekä muita rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita, kuten jogurttia ja viiliä on suositeltavaa käyttää noin puoli litraa päivässä. Jogurteista ja viileistä kannattaa valita vähän sokeria sisältäviä tuotteita ja juustoista vähärasvaisia vaihtoehtoja. Ruoanvalmistuksessa on syytä suosia vähärasvaisia maitovalmisteita. On suositeltavaa käyttää harvoin paljon rasvaa sisältäviä juustoja ja kermoja, jäätelöä, myös kasvirasvajäätelöä, sekä vanukkaita ja vaahdotettavia kasvirasvavalmisteita, koska ne sisältävät paljon kovaa rasvaa. Maitovalmisteista saa proteiineja, kalsiumia ja B-vitamiineja. D-vitaminoidut maitovalmisteet ovat välttämättömiä, jotta D-vitamiinia saadaan riittävästi ravinnosta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta g.)

Vähäsuolaisten elintarvikkeiden käyttö on suositeltavaa. Vähäsuolaisen ruoan makuun tottuu, kun siirtyy vähitellen vähäsuolaisimpiin elintarvikkeisiin. Mineraalisuola on hyvä vaihtoehto, kunhan sitäkin käyttää kohtuudella. Suolaa ei yleensä tarvitse enää lisätä, jos käyttää suolaa sisältäviä aineksia, kuten makkaraa, juustoa tai marinoituja liha-, broileri- tai kalavalmisteita. Runsassuolaisia elintarvikkeita tulisi syödä vain silloin tällöin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta h.)

Sokerin ja paljon sokeria sisältävien elintarvikkeiden runsasta käyttöä pitäisi rajoittaa. Suklaa, makeiset, maustetut jogurtit, vanukkaat, hillot ja makeat leivonnaiset sisältävät paljon sokeria. Runsassokerisia juomia ovat muun muassa monet mehut, virvoitusjuomat sekä makeat alkoholijuomat. Useissa siidereissä, likööreissä, makeissa viineissä ja lonkeroissa on paljon sokeria. Näitä tulee nauttia harvoin. Sokeri sisältää ainoastaan veren sokeripitoisuutta nopeasti kohottavaa hiilihydraattia ja energiaa. Muita ravintoaineita siinä ei juuri ole. Arkiaterioilla on syytä suosia vähän sokeria ja rasvaa sisältäviä jälkiruokia, välipaloja ja juomia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.)

Säännöllinen liikunta antaa energiaa ja auttaa jaksamaan arjessa. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja kunnon parantamiseen. Sydän, keuhkot, lihakset, nivelet ja luusto vahvistuvat ja peruskunto ja koko olemus kohenevat liikunnan myötä. Liikunta vaikuttaa verenpaineeseen, veren rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan ja auttaa pitämään vartalon linjakkaana. Säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto vaikuttavat elämään. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta j.) Aikuisten on suositeltavaa liikkua vähintään puoli tuntia päivässä harrastaen kohtuullisen kuormittavaa tai raskasta fyysistä aktiivisuutta. Tätä pidempään kestävästä liikunnasta saa enemmän terveyshyötyjä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 42.) Painonnousun ehkäisemiseksi on suositeltavaa liikkua noin 60 minuuttia harrasten kohtuullisen kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta päivittäin, kuten reipasta kävelyä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 42).

UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaan kestävyyskuntoa voi parantaa liikkumalla yhteensä vähintään 2 t 30 minuuttia reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti joka viikko. (UKK-instituutti 2011.) Rasittavaa kestävyysliikuntaa, kuten juoksua tulisi harrastaa 1 tunti 15 minuuttia tai reipasta kävelyä 2 tuntia 30 minuuttia joka viikko. Terveysliikku-

jalle ja aloittelijalle riittää reipas liikkuminen. Hyviä lajeja tähän tarkoitukseen ovat kävely, pyöräily, sauvakävely sekä raskaat koti- ja pihatyöt. Hyväkuntoinen ja liikuntaan totunut liikkuja tarvitsee rasittavampaa liikuntaa kuntonsa kohentamiseksi. Ajallisesti puolet vähempi aika riittää eli 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi juoksu, hiihto, nopea pyöräily, kuntouinti, vesijuoksu sekä ylämäki- ja porraskävely. Aerobicjumpat ja nopeat maila- ja juoksupallopelit ovat hyviä kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja. (UKK-instituutti 2013.)

Kestävyysliikunnan lisäksi tulee harrastaa lihaskuntaa parantavaa sekä liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoa kehittämiseen sopivia lajeja ovat kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit. Tanssi, luistelu ja pallopelit kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Venyttelyä ei pidä unohtaa. Säännöllisesti tehtynä se ylläpitää liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2013.)

3.1 Päivän ateriarytmi

Terveellinen ateriarytmi perustuu säännölliseen ja monipuoliseen ateriarytmiin. (Niemi 2006, 132). Säännöllisyydellä tarkoitetaan, että syödään päivittäin suunnilleen yhtä monta kertaa samaan kellon aikaan. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään tasaisen kylläisenä pitkin päivää, eikä näin ollen naposteluun ole tarvetta. Paino pysyy kurissa ja hampaiden reikiintymisen riski on pienempi säännöllisellä ateriarytmillä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Sopivaa ateriamäärää on vaikea sanoa tarkasti, eikä siihen edes ole olemassa yhtä ja ainoaa oikeaa vastausta. Suositus on, että syöminen tapahtuisi säännöllisesti noin 3-4 tunnin välein. Käytännössä se tarkoittaa suunnilleen 4-6 ateriaa päivässä välipalat mukaan lukien. Oleellisinta on noudattaa tasapainoista ruokavaliota, mikä tarkoittaa ateriointia suunnilleen samoihin aikoihin ja samankokoisia aterioita. Näin energiansaanti saadaan jakaantumaan mahdollisimman tasaisesti pitkin päivää. Hyvä ruokavalio voi koostua muutamasta runsaammasta, kylmästä tai lämpimästä ateriatesta tai monesta pienestä välipalasta tai molemmista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.) Ravitsemuksellisesti oikein koostettu kylmä ateria on aivan yhtä hyvä kuin lämmin ateria.

Terveysten kannalta ateriarytmiä tärkeämpi on kuitenkin ruoan laatu ja määrä. (Niemi 2006, 133.)

Aamiainen on päivän tärkein ateria ja onkin tärkeää ravita elimistö heti aamusta. Monet kuitenkin jättävät aamiaisen syömättä. Sen seurauksena elimistöllä on liian vähän energiaa toimia ja tällöin alkaa tehdä mieli herkkuja, jolloin painonnousu on todennäköistä. Ihmisillä on monenlaisia tekosyitä jättää aamiainen väliin, kuten kiire, ei ole nälkä aamuisin tai ei pidä aamiaistuotteista. Jos aamuisin ei ole nälkä, se johtuu usein siitä, että iltaisin syö tavallista enemmän. Turhat naposteltavat suolaiset ja makeat herkut on syytä jättää väliin. Aamupalan voi nauttia myös pari tuntia heräämisen jälkeen työpaikalla tai koulussa. Aamupalan voi tehdä myös valmiiksi edellisenä iltana, jos on kiireinen. Jos ravitseva aamupala kuten puuro tai murot ei maistu heti aamusta, voi syödä vaikka jogurtin tai hedelmän. (Clark 2008, 57–60.)

Lautasmalli auttaa koostamaan sopivan aterian. Puolet lautasesta on kasviksia, kuten salaattia, lämpimiä kasvislisäkkeitä tai raasteita. Perunan, riisin tai pastan osuus annoksesta on noin neljännes. Lihan, kalan tai muna-ruoan osuus on myös neljännes, joka voidaan korvata palkokasveilla, pähkinöillä tai kasvisruoalla, joka sisältää siemeniä. Ruokajuomana on hyvä juoda vettä, rasvatonta maitoa tai piimää. Ateriaan lisätään vielä pala leipää, jonka päällä levitetään kasvirasvaveitettä. Hedelmiä ja marjoja nautitaan jälkiruokana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

3.2 Ravitsemus ennen ja jälkeen liikuntasuoritusta

Liikunnasta nauttimisen ja onnistumisen edellytyksenä on riittävä ja riittävän laadukas ravinto. Ihanteellinen ravitsemustila harjoittelua edeltävinä tunteina perustuu siihen, että mahalaukku on tyhjä ennen liikunnan alkua, verensokeri ei ole matala ja nestetasapaino on kunnossa. (Borg ym. 2004, 249.) Viimeinen runsaampi ateria kannattaa syödä 3-5 tuntia ennen liikuntaa ja tämän jälkeen on suositeltava syödä välipaloja, jotka sisältävät proteiinia 10–20 g ja hiilihydraatteja noin 25–35 g, mutta vain vähän rasvaa ja kuitua. Runsasrasvaiset ja –kuituiset ruuat imeytyvät kaikkein hitaimmin, jonka vuoksi niitä ei kannata nauttia juuri ennen harjoitusta. (Niemi 2006, 143–144).

Taulukko 4. Esimerkkejä sopivista välipaloista 1-2 tuntia ennen liikuntaa (Borg ym. 2005, 253.)

Välipala	Energiaa	Hiilihydraattia	Proteiinia
Mysliä 3 rkl ja viili/marjarahka	180 kcal	30 g	10 g
Banaani ja jogurtti	130 kcal	25 g	6 g
2 viipaletta täysjyvävehnäleipää margariinin, kinkun ja tomaatin kera	200 kcal	24 g	10 g
2 lasillista täysmehua ja raejuustoa 3 rkl	185 kcal	35 g	8 g

Nestettä on hyvä juoda 1-1,5 litraa päivän aikana ennen liikuntaa. Näin liikuntaa edeltävän tunnin aikana juominen ei ole tarpeen. Jos juominen on ollut vähäistä, niin liikuntaa edeltävän puolen tunnin aikana nestettä kannattaa juoda 3-5 dl. (Borg ym. 2005, 253.)

Palautumisvaiheessa on tärkeää juoda reilusti vettä, vaikka ei niin janottaisikaan, jotta hikoilussa menetetty nestehukka saadaan täytettyä. (Clark 2008, 193). Suorituksen päätyttyä kannattaa syödä viimeistään varttitunnin kuluttua jotain pientä, kuten proteiinipatukka tai banaani (taulukko 5). Harjoituksen jälkeen tarvitaan ensisijaisesti hiilihydraatteja. On tärkeää syödä kunnan aterian kahden tunnin sisällä harjoituksen jälkeen, koska silloin glykogeenivarastot täyttyvät tehokkaimmin. Tämän jälkeen varastoitumisnopeus hidastuu. Toisin kuin hiilihydraattien nauttimisella, proteiinien nauttimisella ei ole erityisen kiire. Ruokien sopiva hiilihydraatti- ja proteiinimäärä riippuu suorituksen luonteesta. Rannan kestävyysharjoittelun jälkeen hiilihydraatteja pitäisi nauttia 1,0–1,5 g/painokilo. Voimaharjoituksen jälkeen kannattaa nauttia pienempi hiilihydraattimäärä, n.0,5-1 g/painokilo. Palautumiseen tulisi nauttia proteiineja 15–40 g, voimaharjoituksen jälkeen nautitaan suurempi proteiinimäärä kestävyysharjoitukseen nähden. (Niemi 2006, 145–146.)

Proteiinit ja hiilihydraatit kannattaa nauttia kerralla, koska ne vaikuttavat yhdessä todennäköisesti kaikkein tehokkaimmin proteiinisynteesiin ja hormonitasapainoon, ja tätä kautta lihas palautuu nopeammin sekä hermolihaskäyttö kehittyä paremmin. Taval-
 liset elintarvikkeet riittävät palautumiseen. Kiinteän ravinnon nauttiminen on harvoin
 mahdollista heti harjoituksen jälkeen, joten esimerkiksi banaani tai palautusjuoma on
 hyvä ratkaisu. On kuitenkin hyvä muistaa, että normaalilla perusruoalla saavutetaan
 sama hyöty ja tehokkuus kuin palautusjuomilla. Ravitsemuksellisesti ravintolisät eivät
 siis ole yhtään arvokkaampia. (Niemi 2006, 145–146.)

Kuntoliikkuja, joka harjoittelee 3-4 kertaa viikossa, riittää hiilihydraatteja ja proteiine-
 ja sisältävä perusruoka, koska elimistöllä on aikaa palautua ja täyttää lihasten glyko-
 geenivarastot ennen seuraava harjoitusta. (Clark 2008, 191.)

Taulukko 5. Harjoittelun jälkeen sopivia välipaloja (Borg ym. 2005, 287.)

0-1 tuntia harjoit- telun jälkeen	Energiaa	Hiilihydraattia	Proteiinia
Rasvatonta jogurt- tia 2 dl	80 kcal	13 g	7 g
Hedelmärahkaa 2 dl ja banaaniviipaleita	180 kcal	30 g	13 g
2 kinkkuvoileipää	200 kcal	24 g	10 g

4 Oppaan laatiminen

Oppaan kirjoittamisen kaksi tärkeintä kysymystä ovat kenelle ja miksi kirjoittaa. Kirjoittamisella täytyy olla aina jokin tavoite. Tavoitteeksi ei riitä saada aikaan opas. Sen sijaan tavoitteena voi olla tehdä sellainen opas, joka saa lukijan innostumaan tekemään jotakin. Tekstille on syytä asettaa realistinen tavoite. Esimerkiksi, että lukija saa tietoonsa jonkin uuden näkökulman tai jotakin uutta tietoa. Kirjoittamisen tavoitteeksi ei siis riitä ainoastaan tekstin kirjoittaminen. Kirjoittamisen tavoite on saada aikaan jokin vaikutus jossakin. (Karhu ym. 2005, 210.)

Kirjoitetulla tekstillä pitää aina olla lukijansa ja on hyvin tärkeää tiedostaa kohderyhmä eli kenelle on tekstiä kirjoittamassa (Karhu ym. 2005, 212–213). On oleellista luoda kuva tekstin lukijakunnasta. Jos lukijat ovat kirjoittajan asiakkaita, on syytä pysähtyä miettimään, millaisia ihmisiä he ovat. Tekstin sisältöä kannattaa miettiä kunnolla ennen kuin ryhtyy kirjoittamaan. Kun sisältö on päätetty etukäteen, voi kirjoittaessa keskittyä ilmaisuun. Ihminen lukee mielellään tekstiä, joka kertoo häntä kiinnostavista asioista ja jossa on hänelle uutta tietoa, ja jossa esitetään asioihin uusia näkökulmia. Tekstin sisällön tulee olla ymmärrettävää ja on myös syytä muistaa, että ihminen ymmärtää konkreettisia asioista helpommin kuin abstrakteja asioita. Kun muistaa nämä edellä esitetyt asiat, kirjoittaminen sujuu huomattavasti helpommin. (Uimonen 2003, 11–15.)

Kun tietää mitä lukijat tekstiltä odottavat, on kirjoittajan helpompi miettiä mihin tekstillä pyrkii. Kaikki tekstiin liittyvät päätökset tulee miettiä lukijan näkökulmasta. Kannattaa miettiä tarkkaan, miksi lukija lukee tekstin ja mihin tarkoitukseen hän hakee tietoa? On erityisen tärkeää miettiä, mikä lukijaa kiinnostaa. Kirjoittaja tekee usein sen virheen, että hän alkaa kirjoittaa häntä itseään kiinnostavista asioista. Parhaimmassa tapauksessa kirjoittajan ja lukijoiden tavoitteet kohtaavat ja pahimmassa tapauksessa tavoitteista huolimatta kirjoitetulla tekstillä ei ole lukijalle mitään hyötyä. (Karhu ym. 2005, 212–213.)

4.1 Oppaan kirjoitusprosessi

Tekstin kirjoittaminen jakautuu kolmeen eri vaiheeseen. Ensin teksti suunnitellaan, sitten luonnostellaan ja lopuksi viimeistellään. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu valmistautuminen, asiasisällön ideointi ja tiedon jäsentely loogisesti. Luonnosteluvaiheessa teksti kannattaa antaa muille luettavaksi ja pyytää palautetta, jonka jälkeen luonnosta muokataan. Viimeistelyyn kuuluu tekstin lukeminen ja tarkastaminen. (Mertanen 2007, 25.)

Tekstin sisältöä kannattaa miettiä tarkasti ennen kuin alkaa kirjoittamaan. Kuten mitä asioita tekstissä aikoo kertoa ja missä järjestyksessä asiat esittää? Kun sisällön päättää etukäteen, voi kirjoittaessa keskittyä ilmaisuun. (Uimonen 2003, 14–25.)

Suunnitteluvaiheessa mietitään ensin tekstin sisältöä, sitten järjestystä ja vasta sitten kielenhuoltoa. Suunnitteluvaiheessa on hyvä laittaa ylös aiheeseen liittyviä tietoja ja ajatuksia. Kun tiedon on saanut kasaan, tekstiä voi alkaa järjestellä. Turhat tiedot kannattaa karsia pois, yhdistellä tekstiä ja vaihtaa sisällön paikkaa. Järjestys ei ole tietenkään vielä tässä vaiheessa lopullinen. Teksti hioutuu kirjoittaessa. (Uimonen 2003, 19–22.)

Uusi ja ajankohtainen tieto tuo oppaaseen uutta arvoa. Lukija tuskin innostuu tekstistä, jonka hän on lukenut toisesta näkökulmasta useampaan kertaan. Jo tuttuun aiheeseen on hyvä löytää uusi näkökulma. Aiheita, oppaan sisältöä ja näkökulmia miettiessä voi asettua lukijan asemaan ja kuvitella millaisia kysymyksiä heidän päässä pyörii. Tarkoituksena on kirjoittaa lukijoille, ei itselle. Kannattaa nähdä vaivaa oppaan sisällön suunnitteluun ennen kirjoittamiseen ryhtymistä. Lukijoiden kiinnostuksen kohteisiin keskittyvä sisällön suunnittelu voi pelastaa turhalta työltä. (Karhu ym. 2005, 219–220.) Asioiden kertomisjärjestystä miettiessä, on syytä miettiä lukijaa. On hyvä pohtia kysymyksiä kuten, missä järjestyksessä lukija ymmärtää asiat parhaiten? Missä järjestyksessä teksti on lukijalle kiinnostavaa? (Karhu ym. 2005, 225.)

Ensimmäisen tekstiversion voi kirjoittaa suunnitteluvaiheen jälkeen ja lähteä purkamaan asioita. Tässä vaiheessa kannattaa vieläkin keskittyä sisältöön ja järjestykseen. (Uimonen 2003, 22.) Luonnosteluvaiheessa hankitaan muilta palautetta ja muokataan luonnosta tarpeen mukaan. (Mertanen 2007, 25.) Kirjoitusprosessin edetessä tekstiä voi muokata tarpeen mukaan. Kappaleiden tulee olla loogisessa järjestyksessä ja virkkeet

hiottuna. Mitä huolellisemman järjestysuunnitelman on tekstille tehnyt, sitä paremmin voi paneutua kielen muokkaamiseen. (Uimonen 2003, 23.)

Tekstin tyyli kertoo tavasta, jolla kirjoittaja haluaa puhutella lukijaansa. Hyvä tyyli on selkeää, havainnollista ja vaivatonta. (Mertanen 2007, 34.) Lukijan puhuttelutapa vaikuttaa myös tekstin tyyliin. Puhuttelumuodon valinta jää kirjoittajan päätettäväksi, eli milloin teitittelee, milloin sinuttelee lukijaa. Teitittely on etäisempi ja turvallisempi valinta, jos ei tunne lukijaansa. Sinuttelu on tuttavallisempaa, mutta jotkut voivat kokea sen liian lähelle menemiseksi. Viestintäväline vaikuttaa myös puhuttelumuodon valintaan. Esimerkiksi sähköposti kirjoitetaan tuttavallisemmin kirjeeseen verrattuna. Aina ei tarvitse puhutella. Puhuttelu saattaa tuntua lukijasta liian tuttavalliselta tai teennäiseltä. (Karhu ym. 2005, 253.)

Suunnittelu- ja luonnosteluvaiheen jälkeen seuraa luonnollisesti tekstin viimeistelyvaihe. Tässä vaiheessa viimeistään kannattaa kiinnittää erityistä huomiota kieliopillisiin seikoihin ja korjata oikeinkirjoitusvirheet. Teksti kannattaa antaa muille luettavaksi, koska kirjoittaja itse tulee tekstilleen helposti sokeaksi. Kommenttien jälkeen tekstiä voi vielä hiota ja lukea vielä uudelleen, mieluiten useampaan kertaan. Lopullisen tarkistuksen jälkeen teksti voidaan toimittaa julkaistavaksi. (Mertanen 2007, 25.)

4.2 Visuaalisuus vaikuttaa oppaan silmäiltävyyteen

Monet lukijat silmäilevät tekstiä ennen sen lukemista. Oppaasta pitäisi saada käsitys silmäilemällä, ja sitä pitäisi pystyä lukemaan myös pätäkittäin. Tekstissä on oltava kunnolliset pää- ja väliotsikot, jotta sitä pystyy silmäilemään. Kunnan otsikosta saa tietoonsa jonkun kokonaisen asian, ei ainoastaan tekstin aihetta. Hyvä otsikko on sellainen, josta lukija saa jonkun tiedon tai neuvon. (Uimonen 2003, 63.) Esimerkiksi ”Keskivartalo timmiksi pilateksella” on hyvä otsikko, koska siitä saa selville tekstin kokonaisen asian. Jos lukijaa kiinnostaa asia, hän todennäköisesti myös lukee koko tekstin, tai ainakin osittain ja palaa siihen mahdollisesti uudelleen. Verkkotekstien otsikkoihin pätevät samat vaatimukset kuin tiedottavan tekstin otsikoihin. (Uimonen 2003, 63–64.)

”Pysäytä, houkuttele ja sitten kerro asiasi” on hyvä neuvo oppaan ja sen luvun aloitukseen. Hyvä otsikko pysäyttää lukijan, ingressi houkuttelee ja leipäteksti kertoo asian. Otsikot aloittavat uuden asian. Oppaan rakenne tulisi aueta lukijalle sisällysluettelosta otsikoita vilkaisemalla, jos sellaista oppaassa on. Väliotsikot helpottavat lukemista. Ne voivat tiivistää oppaan keskeisen sisällön ja houkutella lukemaan enemmän. (Mertanen 2007, 41–42.) Väliotsikoiden tulee olla myös kiinnostavia, kertovia ja selkeitä, napakoita ja lyhyitä. Yhden sanan väliotsikoita, kuten ”hiilihydraatit” pitää varoa, koska se ei kerro tarpeeksi eikä ole kovin houkutteleva. (Uimonen 2003, 52.) Ingressi tiivistää luvun keskeisen asian ja auttaa lukijaa pääsemään sisälle luvussa käsiteltävään asiaan. Se jatkaa siitä mihin otsikko jäi. (Mertanen 2007, 42.)

Leipäteksti on oppaan varsinaista sisältöä. Mielenkiinnon lisäämiseksi tekstiä voi korostaa esimerkiksi kursivoinnilla, alleviivauksella, lihavoinnilla, esimerkeillä, luetteloilla, sitaateilla, tietolaatikoilla ja mietelauseilla. Näissäkin kanttaa muistaa kohtuus. Korostusten teho heikkenee, jos niitä on liikaa. Tekstissä kannattaa mennä heti asiaan ja aloittaa asia kiinnostavalla, konkreettisella asialla. Kiinnostava aloitus on kertoa esimerkki, tarina tai kuvaus. Hyvä keino on aloittaa teksti niistä asioista, joihin ingressi päättyi ja lopettaa, kun kiinnostava asia loppuu. (Uimonen 2003, 52–53.)

Otsikoiden, lukujen ja kappaleiden lisäksi käytettäviä osia voivat olla tietoruudut ja laatikot, joihin voi laittaa lukijaa kiinnostavaa tietoa, ajatuksia, mielipiteitä, termejä ja esimerkkejä. Näin tekstin visuaalinen kiinnostavuus kasvaa. Itse teksti muuttuu käytettävämmäksi, kun siihen lisää visuaalisia elementtejä. Tekstistä voi esimerkiksi lihavoida tai alleviivata joitakin lauseita tai sanoja. Liika lihavointi ja alleviivaus saattaa ärsyttää lukijaa, joten tässä kannattaa olla varovainen. Luetteloiden käyttö on yksi keino tekstin visuaalistamiseen. Pitkät luettelot kevenevät pallojen tai ranskalaisten viivojen avulla. Lukijat silmäilevät ja lukevat tekstejä omien tarpeidensa ja kiinnostustensa mukaan, joten tekstistä pitää tehdä mahdollisimman selkeä ja johdonmukainen. (Karhu ym. 2005, 234–236.)

Teksti ja kuva vaikuttavat toisiinsa. Jo aivan alkuvaiheessa kannattaa miettiä, mikä osuus visuaalisilla elementeillä tulee olemaan oppaassa ja minkälaisia elementit ovat. Ovatko ne esimerkiksi havaintopiirroksia, karttoja, valokuvia, maalauksia, graafeja, tau-

lukoita vai käyriä? Kuvalle kannattaa jättää oma osuutensa. On turha kertoa samaa asiaa sanallisesti. Kuvan käytön tulee aina olla perusteltua, se ei ole koskaan pelkkä tekstin koriste. Kuvaan kiinnitetään yleensä huomio ensimmäiseksi, joten olennainen asia kannattaa esittää visuaalisesti. Tarkoituksena on antaa mielikuva viestin sisällöstä kuvan ja kuvatekstin avulla myös niille, jotka eivät lue itse tekstiä. Kuvatekstin tarkoitus on linkittää kuva tekstiin. Sen tehtävä on myös antaa sellaista tietoa, jota kuvasta ei muuten pysty näkemään. (Karhu ym. 2008, 271–278.) Kuvateksti ei saa toistaa tekstissä jo sanottua, niin että lukija joutuu lukemaan saman tekstin kahteen kertaan (Mertanen 2007, 46). Sen tulee olla myös lyhyt ja ytimekäs (Karhu ym. 2008, 278).

Kuten kuvilla, myös väreillä on tärkeä rooli viestinnän tehostajana. Värien käyttö tarjoaa visuaalisen ulottuvuuden. Eri väreillä luodaan tunnelmaa ja esteettisyyttä. Värien käyttö vaikuttaa viestin visuaaliseen ilmeeseen, joten pitää tarkkaan miettiä miten värejä käyttää. Niiden tulee sopia aiheeseen eli tekstiin. On väriyhdistelmiä, jotka herättävät huomion tai rauhoittavat kokonaisilmettä. Monilla väreillä on symbolinen merkitys, jotka ovat yleisesti tunnettuja ja johdattavat lukijaa tiettyyn tulkintaan. Esimerkiksi vihreä väri kuvastaa luontoa, kevättä, uuden alkua, nuoruutta ja punainen väri tulta, verta, rakkautta, intohimoa, kuumaa. Vihreällä värillä on rauhoittava vaikutus kun taas punaisella kiihottava. Värit vaikuttavat ihmisiin tunnepitoisesti ja niitä valitessa kannattaa miettiä, minkälaisen reaktion lukijassa haluaa herättää. (Karhu ym. 2008, 278–280.)

Graafiset kuviot ja taulukot helpottavat asian hahmottamista. Niiden avulla abstraktista tiedosta muodostuu konkreettisia mielikuvia. Mahdollisimman yksinkertainen graafinen kuvio on paras keino välittää tieto lukijalle. Kohderyhmä on hyvä pitää mielessä kuviota valitessa. Kuvion tulee herättää lukijan mielenkiinto, oli se sitten symboli, kuva tai jokin väri. Värillinen pylväs tai piirakka on tehokkaampi kuin mustavalkoinen kaavio. Värien symbolisia merkityksiä kannattaa hyödyntää. Visuaalisuudella oppaasta saadaan mielenkiintoinen, johon lukija haluaa tarttua. (Karhu ym. 2008, 282.)

4.3 Verkkosivulta luettava teksti

Erilainen väline ja lukutapa vaativat erilaisia tekstejä. Tietokoneruudulta luettaessa lukija silmäilee tekstiä. Ruudulle pitää kirjoittaa helpommin hahmotettavaa tekstiä ja helposti ymmärrettävää kieltä. Tekstin pitää myös olla kiinnostava, jotta se houkuttaa lukemaan. Ruudulta lukeminen käy hitaammin kuin paperiversiolta. (Uimonen 2003, 60–61.) Se on hankalampaa ja työläämpää. Kokonaisuus hahmottuu ruudulta huonommin kuin paperilta. Ruudulta luettavaa tekstiä kirjoittaessa kannattaa kiinnittää paljon huomiota tekstin silmäiltävyyteen, rakenteellisuuteen ja kielelliseen helppouteen. (Karhu ym. 2008, 215.) Kannattaa suosia lyhyitä virkkeitä ja käyttää lukijalle tuttua sanastoa.

Tietokonenäytöltä luetaan noin 20 % hitaammin kuin paperiversiolta. Tekstiä ei kannata sijoittaa liian paljon yhdelle näytölle. Sopiva määrä tekstiä on olennainen osa verkkotekstin laatimista. Tarkoitus on löytää ydinasiat ja niitä täydentävät asiat. (Mattila, Ruusunen & Uola 2006, 253.) Asiat kannattaa kertoa tärkeysjärjestyksessä. Lukija saattaa jättää tekstin loppuosan lukematta, mutta saa silti tietoonsa tärkeimmän asian. (Karhu ym. 2008, 215.) Luetteloiden ja kappaleiden otsikointi on hyvä keino jaksottaa tekstiä ja auttaa lukijaa löytämään oleelliset ja kiinnostavat asiat tekstistä. (Mattila, Ruusunen & Uola 2006, 253.)

Pitkät ja lineaariset tekstit eivät toimi ruudulta luettaessa. Ne tulee pilkkoa pienempiin osiin. Toimiva verkkoteksti on rakenteellinen, joka tarkoittaa että tekstit ovat kerroksellisia. Rakenteellisia tekstejä lukiessa lukija voi silmäillä tekstiä ja lukea sitä osittain, omassa järjestyksessä. Rakenteellisen tekstin kirjoittaminen vaatii tekstin kirjoittajalta taitoa tehdä hyviä otsikoita, kiteyttää sisältöä ja tehdä silmäiltäviä kappaleita. (Uimonen 2003, 62–63.)

Väline pitää tuntea, jotta tekstin pystyy kirjoittamaan eri välineisiin, kuten ruudulle. Tähän tiettyyn välineeseen on hyvä tutustua. Syntyvä opas on hyvä kuvitella valmiina versiona. Mistä osista opas koostuu? Minkälaisia kuvia siinä on? Lukija on hyvä kuvitella lukemassa tekstiäsi. Onko opas tarpeeksi houkutteleva lukijan mielestä? Mitä varten lukija menee katsomaan opasta verkkosivuilta? Haluaako hän uutta tietoa, antaa palautetta, kysyä jotakin, kuluttaa aikaa? Oppaan sisältöä kannattaa visuaalistaa rohkeasti,

jotta siitä saa houkuttelevamman näköisen. Vaikka väline on tärkeä, ei kannata jäädä miettimään pelkkää välinettä. (Karhu ym. 2008, 216–232.)

Ennen verkkotekstin kirjoittamista tekstin sisältöä pitää miettiä kunnolla ennen kirjoittamiseen ryhtymistä. Tekstin sisällön pitää kertoa lukijaa kiinnostavista asioista, ei kirjoittajan omista kiinnostuksen kohteista. Arkinen ajattelu kannattaa. Konkreettisen tekstin taustalla ovat konkreettiset ajatukset. Konkreettinen teksti voi sisältää esimerkiksi, kuvauksia, tarinoita, vertauksia ja yksityiskohtia. Lukija kaipaa juuri näitä asioita hyvältä tekstiltä. Näitä asioita kannattaa miettiä jo tekstin suunnitteluvaiheessa ja laittaa ajatuksia ylös itselleen paperille tai mind mapille eli miellekartalle. (Uimonen 2003, 14–16.)

5 Ravitsemusoppaan laatiminen

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Vantaan Voimisteluseura ry. Käytän raportissa myös lyhennettä VVS. Vantaan Voimisteluseura ry on vuonna 1976 perustettu vantaalainen voimistelun ja tanssin seuraseura. Jäseniä seurassa on lähes 1500 ja se on lajiliitto SVOL:in yksi suurimmista jäsenseuroista. Seuran toiminta on jakaantunut kolmeen toiminta-alueeseen, jotka ovat voimistelu, tanssi ja harrasteliikunta. (Vantaan Voimisteluseura ry 2013 a.) Seuraa tarjoaa liikuntatunteja tytöille, pojille, naisille ja miehille, joiden kaisella jotakin. VVS toimii Länsi-Vantaan alueella. Harrastapaikkoina aikuisille toimivat Myyrmäen urheilutalo, Tuomelan koulu, Askiston koulu, Pähkinärinteen koulu, Hämeenkyllän koulu, Variston koulu sekä Rajatorpan koulu. Seuran toimisto sijaitsee Pähkinärinteessä.

Joukkuevoimistelussa seura on lajin kansainvälisellä huipulla. VVS toimii aktiivisena tapahtumanjärjestäjänä. Seuratoiminnan tarkoitus on edistää hyvää mieltä, laadukasta liikunnan iloa sekä esteettisen kilpaurheilun elämyksiä. Harrasteliikunta kannustaa liikunnalliseen elämään ja kunnon kohentamiseen. Liikuntatarjontaa on perusjumpista kehon ja mielen hallintaa edistäviin tunteihin sekä perheen yhteisiin liikuntahetkiin. Seuran toiminnan johtoajatus on: ”Liikutamme laadukkaasti hyvällä mielellä”. (Vantaan Voimisteluseura ry 2013 a.) Suomen Voimisteluliitto myönsi Vantaan Voimisteluseuralle vuonna 2009 PRIIMA-laatusertifikaatin. Sertifikaatti on merkki monipuolisen ja laadukkaan aikuisliikunnan järjestämisestä. Seura panostaa aikuis- ja kuntoliikunnan laadukkaaseen tarjontaan ja pyrkii jatkuvaan toiminnan kehittämiseen. (Vantaan Voimisteluseura ry 2013 b.) Seuran tavoite on olla monipuolinen ja laadukas liikuttaja, innostava seurayhteisö sekä menestyvä ja tunnettu vantaalainen. (Vantaan Voimisteluseura 2013 c.)

5.1 Opinnäytetyö Vantaan Voimisteluseuralle

Sopivaa opinnäytetyön aihetta oli aluksi vaikea löytää. Aloin miettiä mikä aihe minua itseäni kiinnostaisi. Omat kiinnostuksen kohteeni suuntautuvat ravitsemukseen ja liikuntaan, joten halusin, että aihe liittyy jollain tavalla näihin molempiin. Ajan kuluessa

idea selkiytyi, ja mieleeni tuli kysyä Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtaja Laura Nihtiltä, jos häntä kiinnostaisi ajatus ravitsemusoppaasta seuran Internet-sivuilla. Selailin myös seuran Internet-sivuja ja huomasin, että sieltä puuttuu kokonaan ravitsemusosio. Ravitsemuksesta puhutaan tänä päivänä liikunnan yhteydessä paljon, joten ajattelin aiheeni olevan ajankohtainen ja mielenkiintoinen suuremmalle osalle seuran jäsenistä. Toiminnanjohtaja innostui ideasta ja lähdimme yhdessä miettimään minkä tyyllisen ja kenelle suunnatun ravitsemusoppaan voisin tehdä. Tapasimme ensimmäisen kerran tammikuussa 2013, jolloin opinnäytetyöni tekeminen alkoi. Tämän jälkeen tapasimme vielä toisen kerran maaliskuussa projektin tiimoilta. Toiminnanjohtaja näkee oppaan hyvänä kehityssuuntana tulevaisuutta ajatellen ja hän toivoo oppaasta olevan hyötyä seuran asiakkaille.

Ohjaan aikuisille Kuntojumppa – nimistä harrasteliikuntatuntia, joten oli selvää, että kohderyhmäni on nimenomaan aikuisliikkujat. Keväällä 2013 seuran harrasteliikunnan jäsenrekisterissä oli aikuisia 431, joista miehiä 17. Seuran jäsenkanta on siis erittäin naispainotteista. Halusin myös, että opas tehdään sähköiseen muotoon, koska tänä päivänä moni etsii tietoa Internetistä. Seuran sivut kaipaavat mielestäni tietoa ravitsemuksesta, sillä ravitsemus ja liikunta liittyvät vahvasti toisiinsa.

VVS:n lupauksiin kuuluu tarjota elämyksiä ruumiille ja sielulle (Vantaan Voimisteluseura 2013 c). Ravitsemus on olennainen osa ihmisen hyvinvoinnille, joka heijastuu niin kehoon kuin mieleen. Ravitsemusopas tukee yhdessä liikkumisen kanssa tätä lupautta. Ravitsemusoppaan tarkoitus on tarjota neuvoja ja vinkkejä muun muassa oikeanlaisesta ravitsemuksesta. Oppaan sisältö tulee määräytymään seuran jäsenille suunnatusta kyselystä saatujen vastausten perusteella. Tavoitteena on, että jäsen hyötyy oppaasta ja että se antaa uudenlaista arvoa jäsenyydelle.

5.2 Kyselystä saadut tulokset

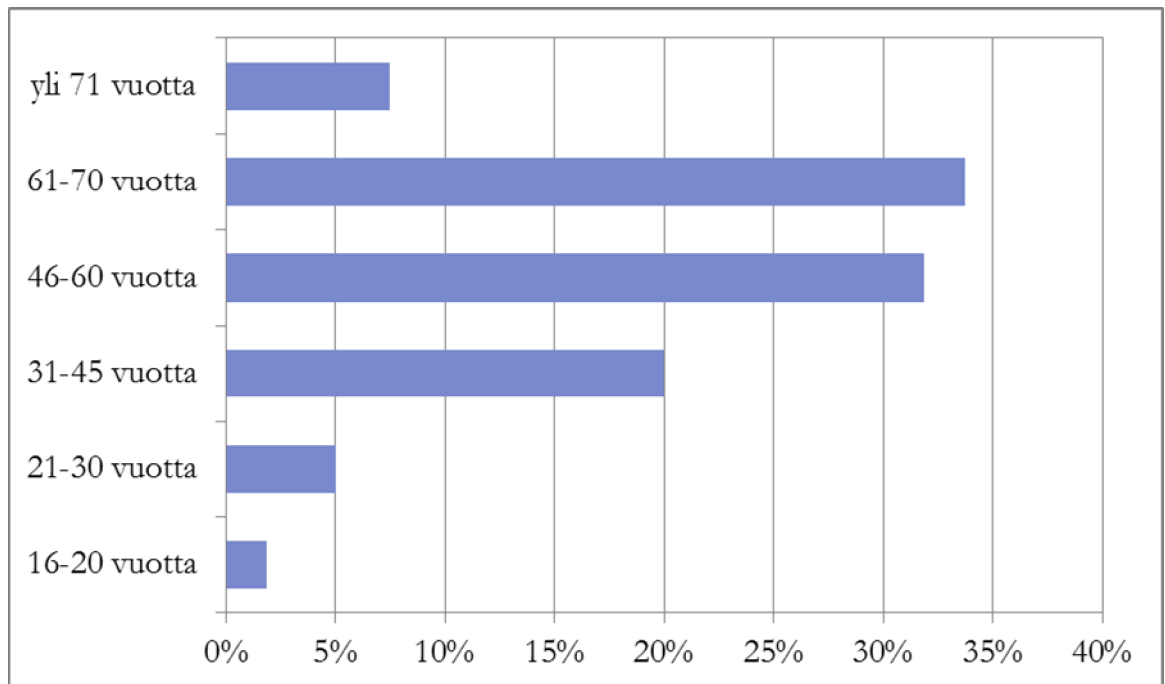
Lähdin selvittämään aikuisliikkujien ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sähköisen kyselyn avulla, jonka tein Webropolissa. Tein sähköisen kyselyn, koska halusin saada mahdollisimman monta vastausta ja saada vastaukset saman tien Webropolin. Toimeksiantajani lähetti kyselyn eteenpäin kohderyhmään kuuluville jäsenille toukokuussa 2013.

Jäsenet pystyivät vastaamaan omalla ajallaan kahden viikon aikana. Sain yhteensä 160 vastausta. Vastaajista naisia oli 152 ja miehiä 8. Seuran jäsenrekisterissä oli keväällä 2013 yhteensä 431 aikuista, joten noin kolmannes jäsenistä vastasi kyselyyn. Olin positiivisesti yllätynyt vastausten määrästä. Selvästi aihe oli mielenkiintoinen ja herätti kiinnostusta vastata kyselyyn.

Selvittääkseni jäsenien ravitsemus- ja liikuntatottumuksia kysyin muun muassa kuinka usein he harrastavat liikuntaa viikossa ja mitä he syövät päivän aikana ja kuinka usein, sekä minkälaiset heidän juomatottumuksensa ovat. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaisissa suosituksissa aikuisen pitäisi liikkua vähintään 30 minuuttia päivässä ja syödä säännöllisesti, joka tarkoittaa, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

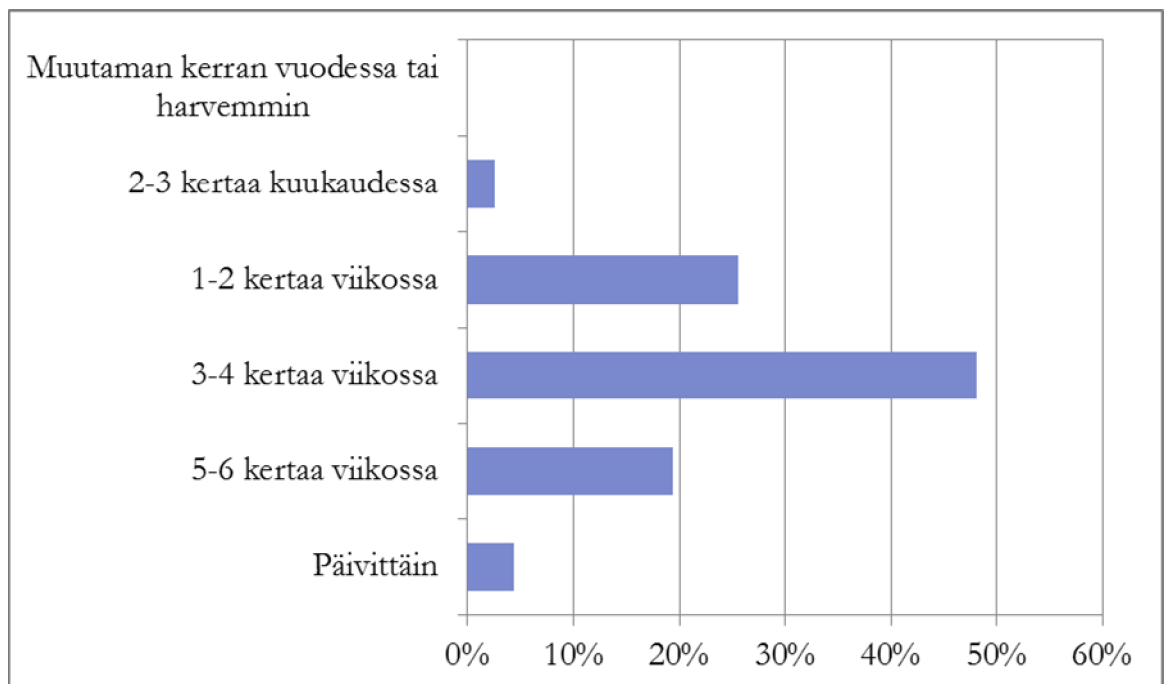
Kyselyllä oli tarkoitus myös selvittää, mistä asioista jäsenet haluaisivat tietoa ravitsemusoppaaseen. Eniten kannatusta saivat seuraavat aiheet: Ruokavaliosuositukset liikkuvalle aikuiselle, syöminen ja juominen ennen ja jälkeen harjoittelua, terveellisiä vaihtoehtoja makeille herkuille, terveellisiä ruokareseptejä sekä vitamiinien ja kivennäisainesten saantisuositukset. Tulen siis kertomaan näistä kyseisistä eniten toivotuista aiheista ravitsemusoppaassani.

Vastaajista kaksi kolmasosaa eli 66 % (n=106) oli 46 – 70-vuotiaita (kuvio 1). Yli 71-vuotiaita oli 12. Ainoastaan 11 vastaajista oli nuoria, 16–30-vuotiaita. Seuran keski- ja eläkeikäiset jäsenet olivat selvästi innokkaimpia vastaamaan kyselyyn.



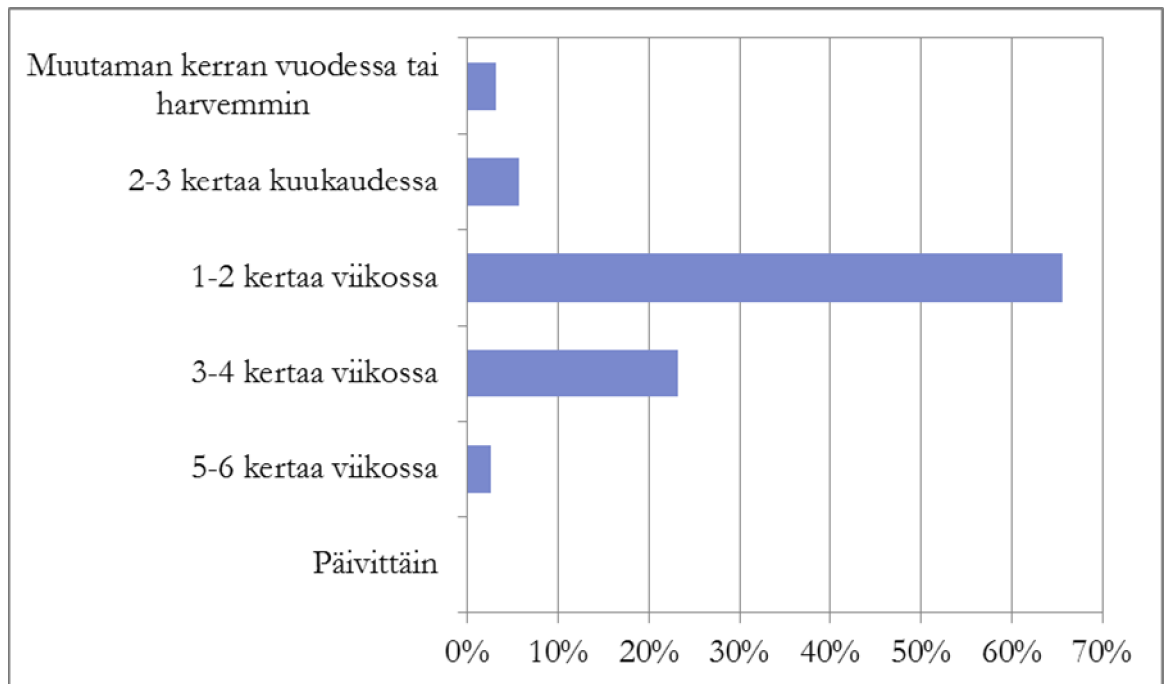
Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden (n=160) ikäjakauma

Vastaajista lähes puolet 48 % (n=77) harrasti 3-4 kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi (kuvio 2).



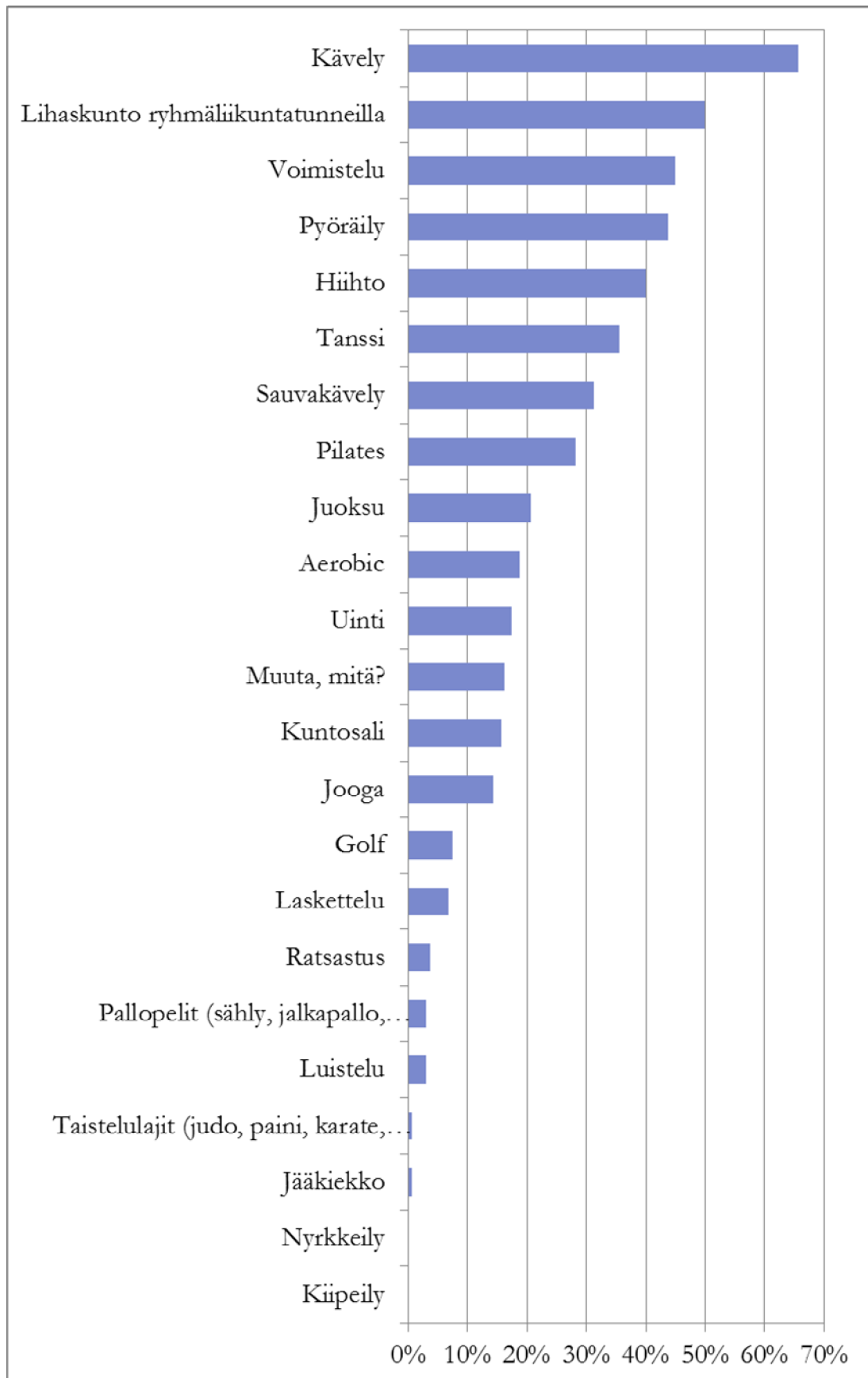
Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden (n=160) vapaa-ajan liikunnan harrastamisen useus

Vastaajista kaksi kolmasosaa eli 66 % (n=105) käy Vantaan Voimisteluseuran ryhmäliikuntatunneilla 1-2 kertaa viikossa (kuvio 3).



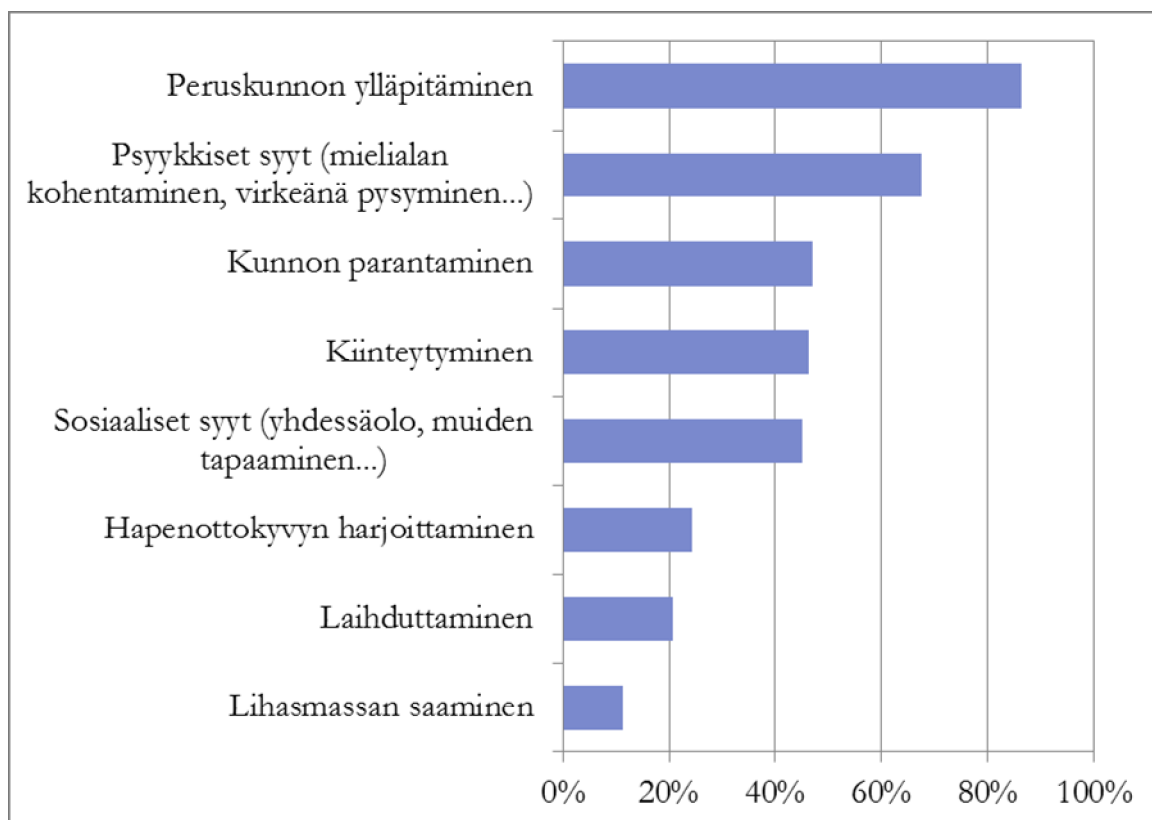
Kuvio 3. Kyselyyn vastanneiden (n=160) käyntikerrat Vantaan Voimisteluseuran ryhmäliikuntatunneilla

Vastaajilta kysyttiin, mitä liikuntalajeja he harrastavat. Kaksi kolmasosaa vastaajista eli 66 % harrasti kävelyä (n=105), puolet vastaajista 50 % (n=80) harrasti lihaskuntoa ryhmäliikuntatunneilla, voimistelua harrasti lähes puolet 45 % (n=72), pyöräilyä harrasti 44 % (n=70) ja noin kolmannes harrasti hiihtoa 40 % (n=64) (kuvio 4). Avoimeen kysymykseen, mitä muuta liikuntalajeja harrastaa, vastattiin muun muassa vesijuoksu, sou-tu, suunnistus, Zumba, venyttely ja hyötyliikunta. Vaihtoehtoista oli mahdollisuus valita useampia vaihtoehtoja.



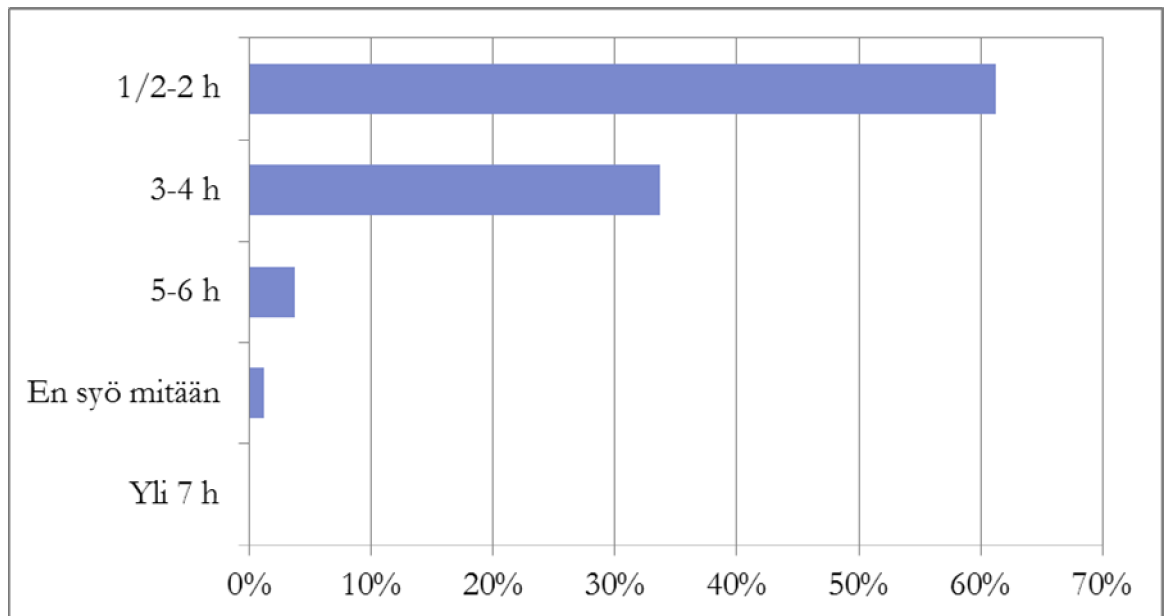
Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden (n=160) liikuntaharrastukset

Vastaajista suurin osa eli 86 % (n=138) harrasti liikuntaa peruskunnon ylläpitämiseksi (kuvio 5). Se oli ylivoimaisesti tärkein syy liikunnan harrastamiselle. Lähes yhtä tärkeä syy olivat psyykkiset syyt 68 % (n=108) kuten mielialan kohentaminen ja virkeänä pysyminen. Kolmanneksi tärkeimmät syyt olivat kunnon parantaminen 47 % (n=75), kiinteytyminen 46 % (n=74) ja sosiaaliset syyt 45 % (n=72) kuten yhdessäolo ja muiden tapaaminen. Vähiten tärkein syy oli lihasmassan saaminen. Ainoastaan 11 % (n=18) piti sitä tärkeänä. Vastausvaihtoehdoista pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon.



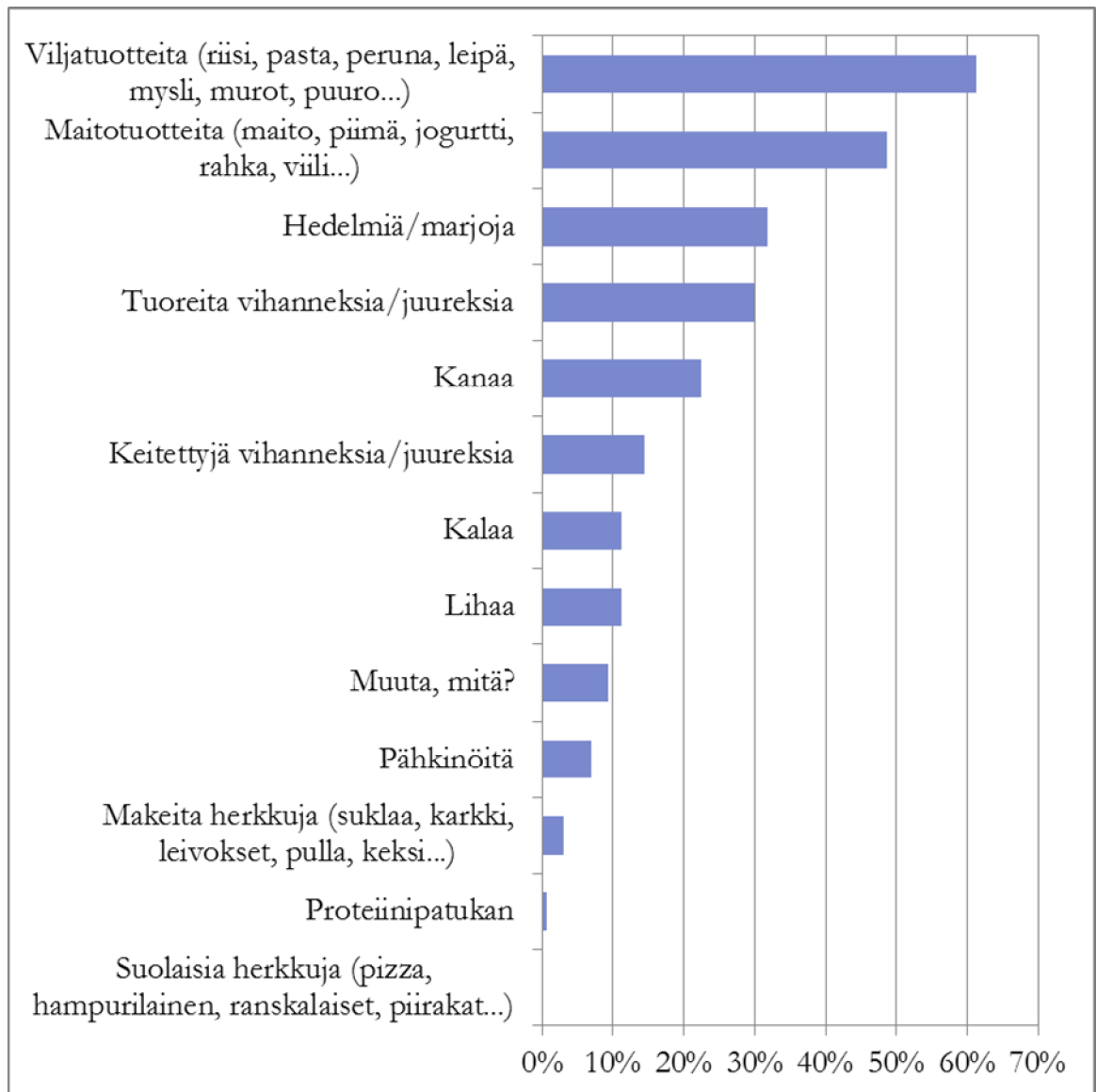
Kuvio 5. Kyselyyn vastanneiden (n=160) syyt liikunnan harrastamiseen

Vastaajista noin kaksi kolmasosaa eli 61 % (n=98) söi ½-2 tuntia ennen ryhmäliikuntatunnille osallistumista ja noin kolmannes 34 % (n=54) söi 3-4 tuntia ennen (kuvio 6).



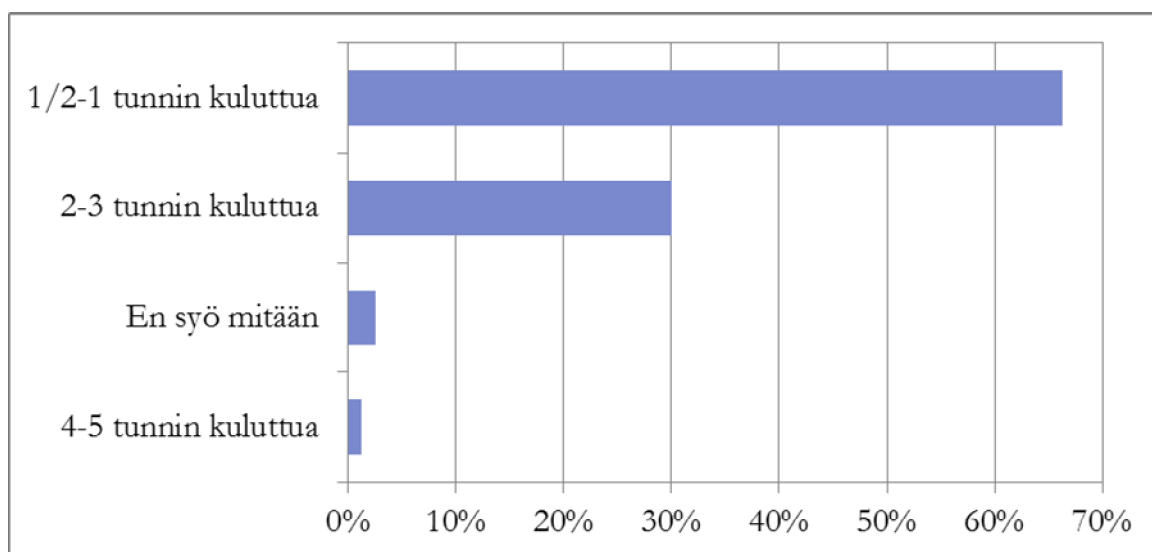
Kuvio 6. Kyselyyn vastanneiden (n=160) ruokailuaika ennen ryhmäliikuntatunnille osallistumista

Vastaajista noin kaksi kolmasosaa eli 61 % (n=98) söi viljatuotteita ennen ryhmäliikuntatunnille osallistumista (kuvio 7). Maitotuotteita nautittiin selvästi toiseksi eniten 49 % (n=78). Moni vastaajista 32 % söi myös hedelmiä ja marjoja (n=51) sekä tuoreita vihanneksia/juureksia 30 % (n=48). Vähiten syötiin proteiiniapatukoita 1 % (n=1), makeita herkkuja 3 % (n=5) ja pähkinöitä 7 % (n=11). Vaihtoehtoista sai valita useamman vaihtoehdon.



Kuvio 7. Kyselyyn vastanneiden (n=160) nauttimat ruoat ennen ryhmäliikuntatunnille osallistumista

Vastaajista kaksi kolmasosaa eli 66 % (n=106) söi 1/2-1 tunnin kuluttua ryhmäliikuntatunnin jälkeen ja noin kolmannes 30 % (n=58) söi 2-3 tunnin kuluttua.



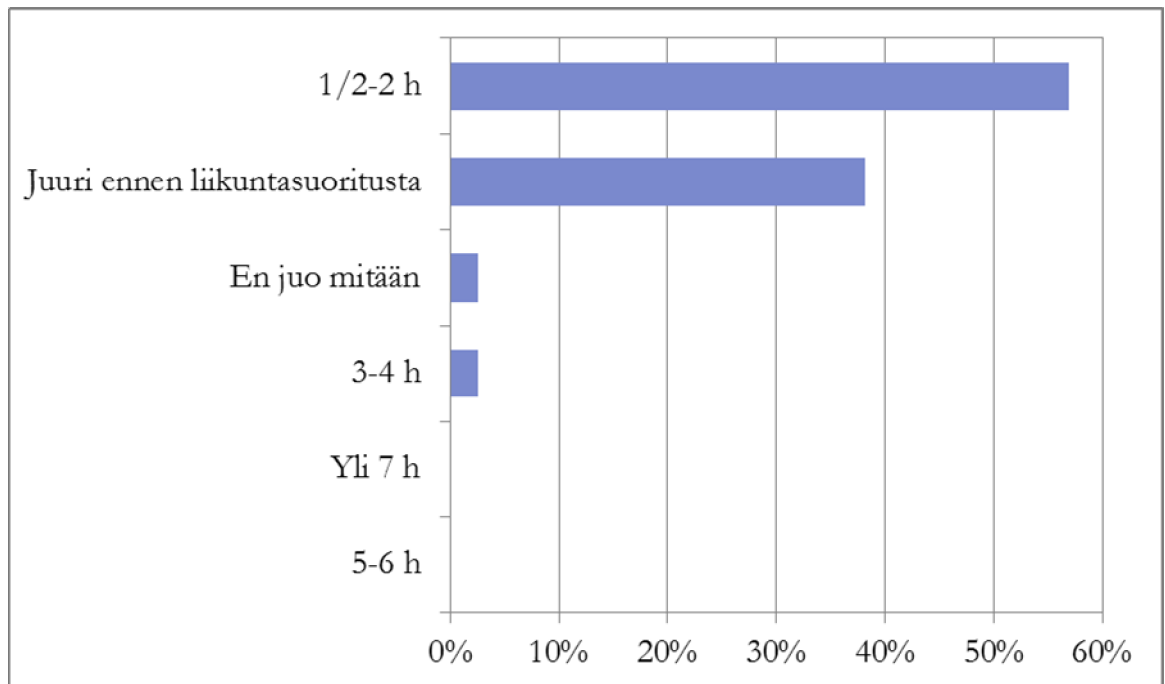
Kuvio 8. Kyselyyn vastanneiden (n=160) syöntiaika ryhmäliikuntatunnille osallistumisen jälkeen

Vastaajista yli puolet 59 % (n=94) söi viljatuotteita ryhmäliikuntatunnin jälkeen ja maitotuotteita melkein puolet 48 % (n=76) (kuvio 9). Hedelmiä/marjoja ja tuoreita vihanneksia/juureksia söi molempia yhtä paljon, 26 % vastaajista (n=42). Vastaajista 18 % (n=29) söi kanaa, 9 % (n=15) lihaa ja 11 % (n=17) kalaa. Vähiten suosiossa olivat makeat herkut 4 % (n=7) ja proteiinipatukka 1 % (n=1). Avoimeen vastaukseen vastattiin muun muassa juusto, kinkku, tavallinen kotiruoka ja perunasose.



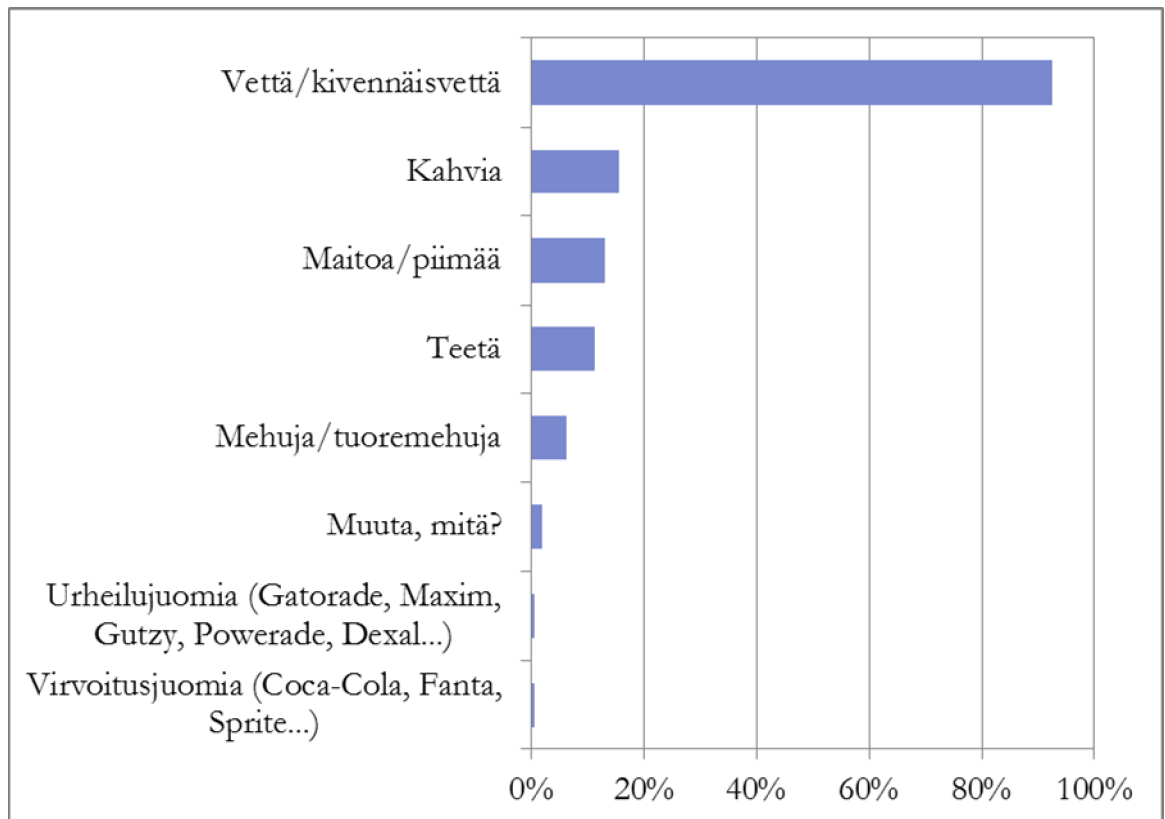
Kuvio 9. Kyselyyn vastanneiden (n=160) nauttimat ruoat ryhmäliikuntatunnin jälkeen

Vastaajista yli puolet 57 % (n=91) joi nestettä $\frac{1}{2}$ -2 tuntia ennen liikuntasuoritusta ja noin kolmannes 38 % (n=61) joi juuri ennen liikuntasuoritusta (kuvio 10). Vastaajista 3 % (n=4) ei juonut mitään.



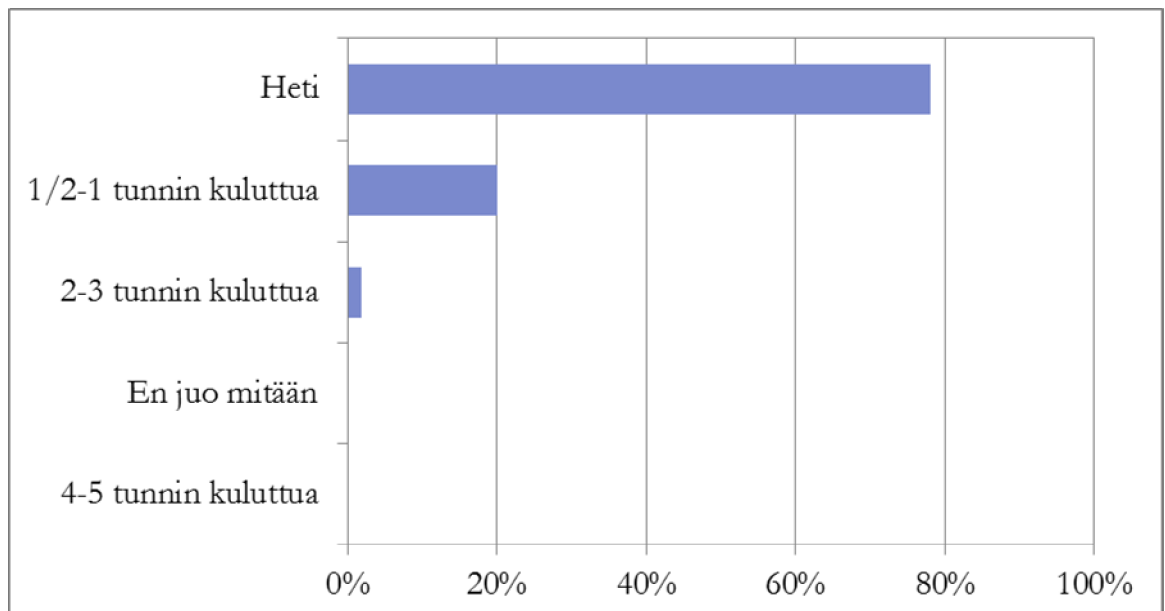
Kuvio 10. Kyselyyn vastanneiden (n=160) nesteen juontiaika ennen liikuntasuoritusta

Vastaajista lähes kaikki 93 % (n=148) joivat vettä/kivennäisvettä ennen liikuntasuoritusta (kuvio 11). Osa joi kahvia 16 % (n=25), maitoa/piimää 13 % (n=21) ja teetä 11 % (n=18). Vastaajista hyvin pieni osa 6 % (n=10) joi mehua/tuoremehuja ja ainoastaan 1 % vastaajista (n=1) nautti virvoitusjuomia ja 1 % (n=1) urheilujuomia. Avoimiin vastauksiin vastattiin pakuritee ja olut. Vaihtoehtoista pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon.



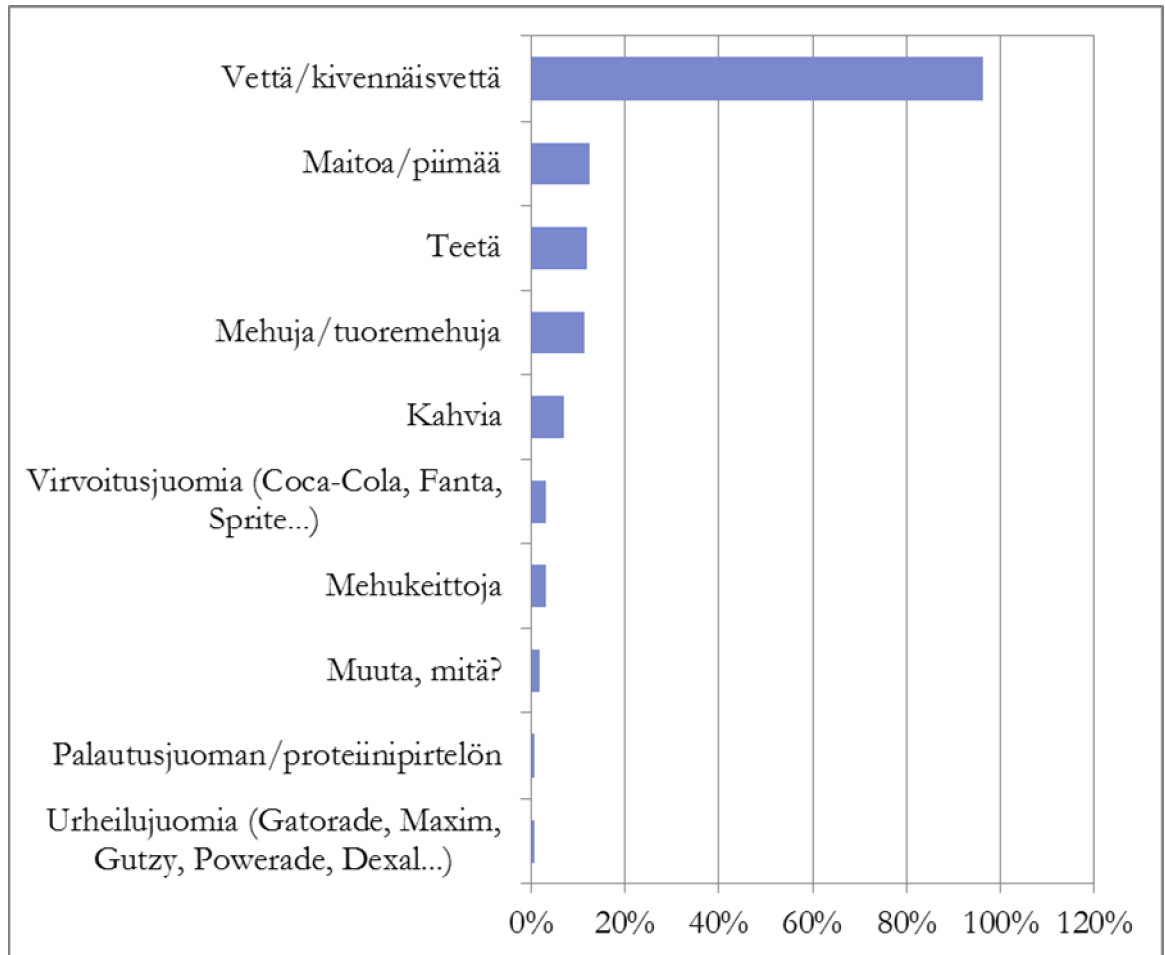
Kuvio 11. Kyselyyn vastanneiden (n=160) nauttimat juomat ennen liikuntasuoritusta

Vastaajista valtaosa eli 78 % (n=125) joi nestettä heti liikuntasuorituksen jälkeen ja 20 % (n=32) ½-1 tunnin kuluttua (kuvio 12). Ainoastaan 2 % vastaajista (n=3) vastasi juovansa 2-3 tunnin kuluttua.



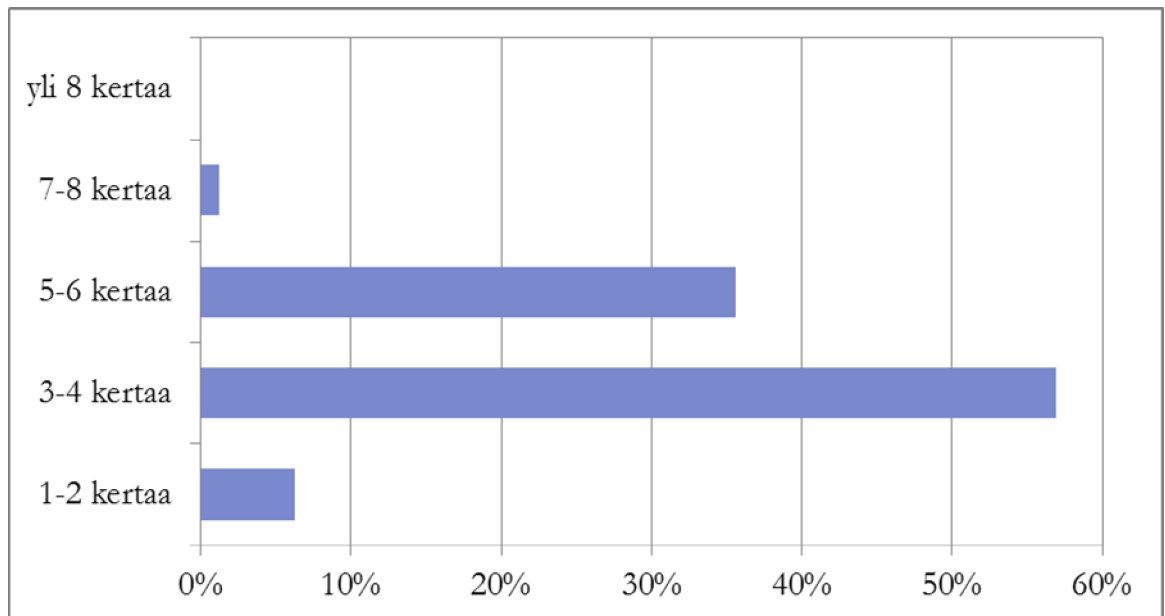
Kuvio 12. Kyselyyn vastanneiden (n=160) nesteen juontiaika liikuntasuorituksen jälkeen

Vastaajista lähes kaikki 98 % (n=154) joivat vettä/kivennäisvettä liikuntasuorituksen jälkeen (kuvio 13). Pieni osa 11 % (n=18) joi mehua/tuoremehuja ja virvoitusjuomia 3 % (n=5). Ainoastaan 1 % (n=1) joi urheilujuoman ja 1 % (n=1) palautusjuoman/proteiinipirtelön. Avoimiin vastauksiin vastattiin pakuritee ja olut. Vastauksista pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon.



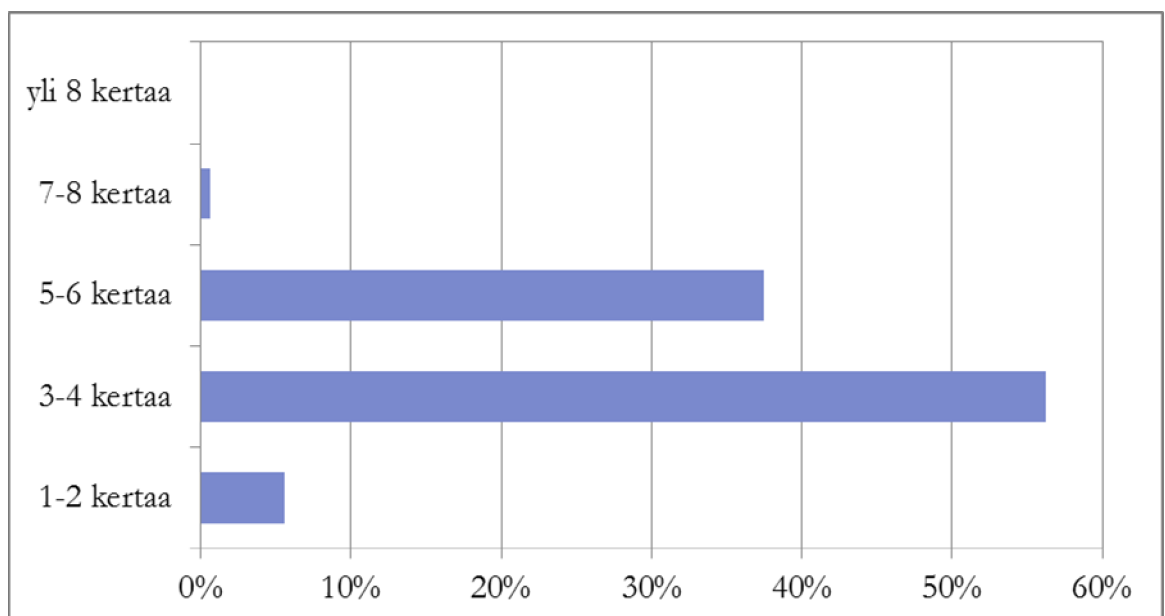
Kuvio 13. Kyselyyn vastanneiden (n=160) nauttimat juomat liikuntasuorituksen jälkeen

Vastaajista yli puolet 57 % (n=91) söi keskimäärin 3-4 kertaa sellaisina päivinä kun harastaa liikuntaa (kuvio 14). Pieni osa 6 % (n=10) söi 1-2 kertaa ja 1 % (n=2) vastaajista söi 7-8 kertaa. Vastauksissa myös välipalat otettiin mukaan.



Kuvio 14. Kyselyyn vastanneiden (n=160) syöntikerrat sellaisina päivinä, kun harrastetaan liikuntaa. Välipalat mukaan lukien.

Vastaajista yli puolet 56 % (n=90) söi keskimäärin 3-4 kertaa sellaisina päivinä kun ei harrasta liikuntaa (kuvio 15). Pieni osa vastaajista 6 % söi (n=9) 1-2 kertaa ja 1 % vastaajista (n=1) söi 7-8 kertaa. Vastauksissa myös välipalat otettiin mukaan.

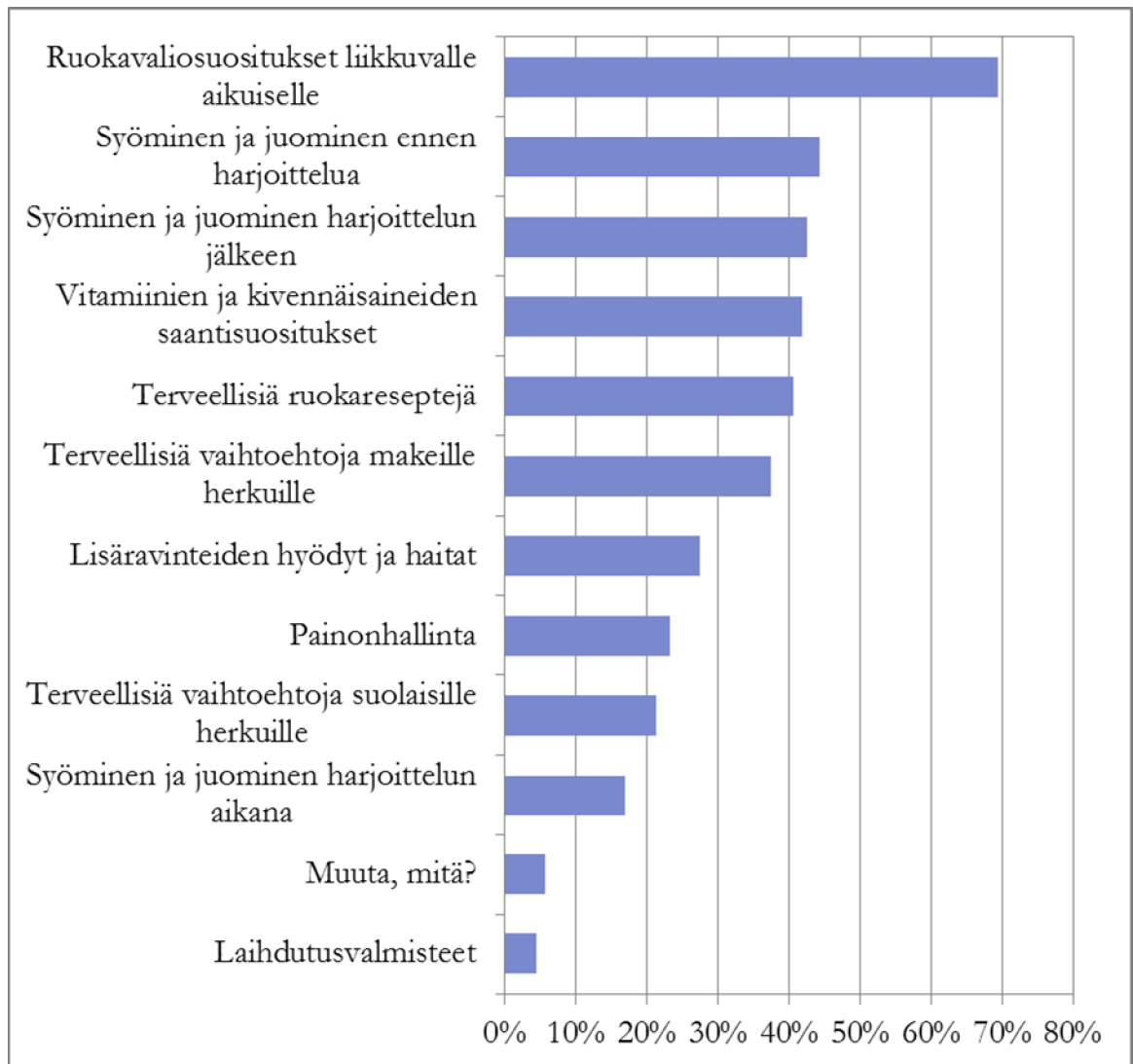


Kuvio 15. Kyselyyn vastanneiden (n=160) syöntikerrat sellaisina päivinä, kun ei harrasteta liikuntaa. Välipalat mukaan lukien.

Yhteenvedona voidaankin todeta, että vastaukset eivät eronneet juuri lainkaan verrattuna sellaisiin päiviin jolloin harrastaa liikuntaa ja jolloin ei harrasta liikuntaa. Säännöllinen ateriarytmi toistuu joka tapauksessa. Elimistö tottuu yleensä tietynlaiseen ateriarytmiin, joten syöntikerrat pysyvät lähes samoina. Määrästä ei ole tosin tietoa.

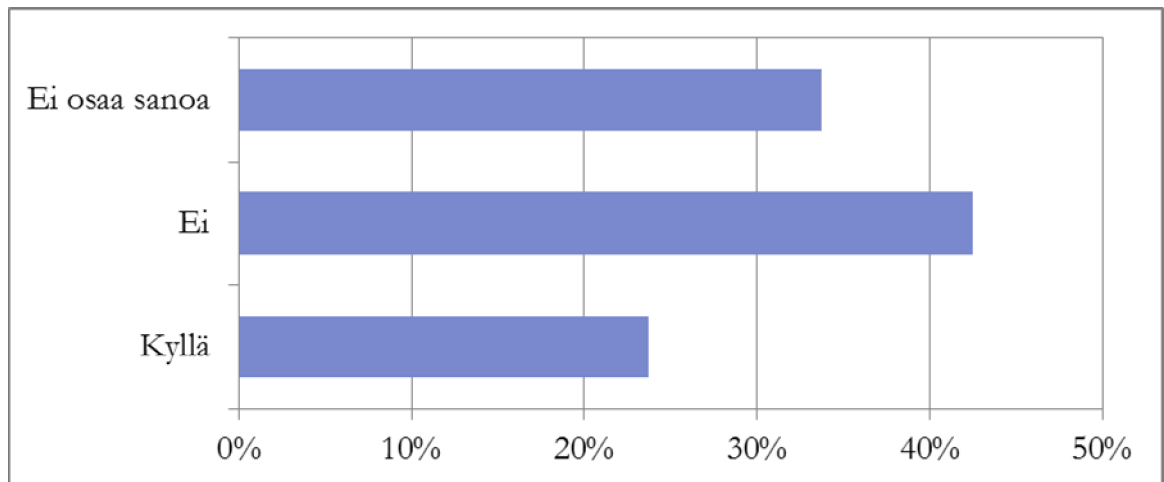
Vastaajista runsas kaksi kolmasosaa eli 69 % (n=111) halusi saada tietoa ruokavaliosuosituksista liikkuvalla aikuisella Vantaan Voimisteluseuran tarjoamasta ravitsemusoppaasta (kuvio 16). Lisäksi 44 % (n=71) halusi saada tietoa syömisestä ja juomisesta ennen harjoittelua ja lähes yhtä moni 43 % (n=68) harjoittelun jälkeen. Terveelliset ruokareseptit olivat monelle 41 % (n=65) tervetulleita ja 42 % (n=67) halusi saada tietoa vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksista. Terveelliset vaihtoehdot makeille herkuille olivat myös monen 38 % (n=60) listalla. Vastausten perusteella suunnitellen oppaan sisällön. Eniten kannatusta saadut aiheet eli yllämainitut, tulevat näky-mään ravitsemusoppaassa. Vähemmän kannatusta saivat aiheet lisäravinteiden hyödyt ja haitat 28 % (n=44), painonhallinta 23 % (n=37), terveellisiä vaihtoehtoja suolaisille herkuille 21 % (n=34), syöminen ja juominen harjoittelun aikana (17 % n=27) sekä laihdutusvalmisteet 4 % (n=7). Näistä aiheista en tule kertomaan oppaassa.

Ravitsemusoppaaseen toivottiin myös muita aiheita. Avoimiin vastauksiin vastasi 6 % vastaajista (n=9). Tietoa haluttiin senioriliikkujan ravinnosta, erityisruokavalioista, kolesterolin hallinnasta, terveellisiä ja maittavia vaihtoehtoja välipaloiksi, yli 50-vuotiaan ruokavalioista, ruokavaliosuosituksista liikkuvalla ja samanaikaisesti laihduttamaan pyrkivälle aikuiselle, lihaskunnon ja massan ylläpitämisestä ilman että se näkyy vyötäröllä sekä aineenvaihdunnasta ja liikunnasta. Avoimia vastauksia oli kuitenkin sen verran vähän, että en ota ehdotuksia huomioon ravitsemusopasta suunniteltaessa. Reseptejä valitessa otan huomioon erityisruokavaliot.



Kuvio 16. Kyselyyn vastanneiden (n=160) toiveet aiheista ravitsemusoppaassa

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin haluaisiko jäsen opastusta liikuntaan ja ravintoon liittyen henkilökohtaisen valmentajan eli Personal Trainerin kanssa. Vastaajista lähes puolet 43 % (n=68) ei halunnut ja noin kolmannes 34 % (n=54) ei osannut sanoa (kuvio 17). Vastaajista vähemmistö 24 % (n=38) halusi opastusta henkilökohtaisen valmentajan kanssa. Vantaan Voimisteluseuran palveluissa ei ole tarjolla tällä hetkellä Personal Trainer – palvelua. Kysymyksellä haluttiin tietää, olisiko Personal Trainer – palvelulla mahdollisesti kysyntää jäsenten joukossa. Vastausten perusteella kysyntä ei ole kovin suuri.



Kuvio 17. Kyselyyn vastanneiden halukkuus saada tietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta Personal Trainerin eli henkilökohtaisen valmentajan kautta

Kerron oppaassa ruokavaliosuosituksista liikkuvalla aikuisella, tietoa syömisestä ja juomisesta ennen harjoittelua ja harjoittelun jälkeen. Terveelliset ruokareseptit ja vaihtoehdot makeille herkuille olivat myös monelle tervetulleita ja moni halusi saada tietoa vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksista. Näistä aiheista vastaajat halusivat eniten tietää. Oppaan sisältö tulee muokkautumaan tulosten perusteella.

5.3 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Opasta suunniteltaessa kaksi tärkeintä kysymystä ovat kenelle ja miksi tekee opasta. Oppaalle pitää olla selkeä tavoite (Karhu ym. 2005, 210.) Suunniteltaessa pitää miettiä koko ajan kohderyhmää eli kenelle opasta on tekemässä ja minkä takia. Kohderyhmä ja tavoite on hyvä pitää mielessä koko oppaan tekemisprosessin ajan. Lähdin selkiyttämään ideoitani ja ajatuksiani miellekartalle. Oppaan kohderyhmä on Vantaan Voimisteluseuran aikuisliikkujat. Kyselyyn vastasi eniten seuran keski-ikäiset ja vähän vanhemmat jäsenet, 46–70-vuotiaat. Oppaaseen tulevat reseptit valitsin tämän ikäryhmän ravitsemus- ja energiatarpeita ajatellen, koska heitä oli selkeästi enemmän kuin muita ikäryhmiä. En kertonut tätä asiaa oppaassa, jotta lukijalle ei tule sellainen olo, että hän ei kuulu oppaan kohderyhmään, eikä hänen tällöin kuuluisi lukea opasta. Korostan kuitenkin, että reseptit soveltuvat jokaiselle liikuntaa harrastavalle Vantaan Voimisteluseuran aikuisjäsenelle.

Oppaan tavoitteena on antaa tietoa suositusten mukaisesta ravitsemuksesta liikunnan yhteydessä. Jäsen voi löytää oppaasta itselleen hyödyllistä tietoa oikeanlaisesta ravitsemuksesta liikkuvalla aikuiselle, tietoa ateriarytmistä, jonkin kiinnostavan reseptin tai vain kerrata perustietoja ravitsemuksesta.

Reseptit tekevät oppaasta houkuttelevamman ja mielenkiintoisemman. Reseptejä on kiinnostava lukea, kun resepteihin lisäsi kuvat. Pidän ruoanlaitosta ja kokeilen mielelläni uusia reseptejä. Kaikki reseptit, jotka oppaaseen tulivat, testasin itse ja otin kuvat niistä. Reseptit eivät ole täysin omia keksintöjä, vaan ideat olen saanut Internetistä sekä aika-kausi- ja sanomalehdistä, joita olen muokannut.

Tein oppaasta PDF -version Vantaan Voimisteluseuran kotisivuille. Päädyin PDF -versioon, koska se on selkeä ja helppo toteuttaa. Keskustelin asiasta myös VVS:n toiminnanjohtajan kanssa ja hän oli asiasta samaa mieltä kanssani. Oppaan graafinen suunnittelu pohjautuu Vantaan Voimisteluseuran graafiseen ohjeistukseen. Oppaan kansilehdessä lukee otsikko ”Ravitsemusopas Vantaan Voimisteluseuran aikuisjäsenille” ja tekstin alla on Vantaan Voimisteluseuran sininen logo. Oppaan pohjaväristä tuli valkoinen. Pää- ja väliotsikot ovat mustia, mutta tietolaatikoissa ja kaavioissa käytin sinisen eri sävyjä. Fonttina käytin Verdanaa eri leikkauksin ja eri pistekoossa (Vantaan Voimisteluseura 2009, 10). Opas tulee näkymään Vantaan Voimisteluseuran kotisivuilla kohdassa ”aikuiset” ja sieltä vasemmalla sivupalkissa linkki ”Ravitsemusneuvoja liikkuvalla aikuiselle”.

Tekstin ja kuvien lisäksi laitoin oppaaseen taulukoita ja tietolaatikoita, joihin laitoin lukijaa kiinnostavaa tietoa ja esimerkkejä. Näin tekstin visuaalinen kiinnostavuus kasvaa (Karhu ym. 2005, 234). Taulukoissa ja tietolaatikoissa halusin korostaa jotain tiettyä asiaa, joiden tarkoitus on saada lukija huomaamaan ja lukemaan ne. Tietoisku esimerkiksi kuidun tai tumman suklaan terveydellisistä hyödyistä voi kiinnostaa lukijaa.

Puhuttelumuodon valinta piti myös päättää, eli teitittelenkö vain sinuttelenko lukijaa. Teitittely on etäisempää ja turvallisempi valinta, jos ei tunne lukijaansa. Sinuttelu on tuttavallisempaa, mutta jotkut voivat kokea sen liian lähelle menemiseksi. (Karhu ym. 2005, 253.) Ravitsemusoppaassa ei ole niin virallista tekstiä, jotta sinä pitäisi mielestäni

teititellä lukijaa. Sinuttelu on rennompaa ja epävirallisempaa. Käytin siis sinuttelua niin leipätekstissä kuin resepteissäkin.

5.4 Oppaan rakenne ja visuaalisuus

Oppaan sisällön päättämisen jälkeen mietin missä järjestyksessä haluan asiat kertoa. Asiat kannattaa kertoa tärkeysjärjestyksessä (Karhu ym. 2008, 215). Tarkoitukseni oli tehdä oppaasta tiivis, yhtenevä paketti, jota on mukava selailla ja lukea. Aloitin luonnostelemalla sisältöä paperille. Pikkuhiljaa järjestys alkoi hahmottua niin päässäni kuin paperilla. Päätin aloittaa kertomalla suositusten mukaisesta ravitsemuksesta ja ruokavaliosuosituksista aikuisille, edeten resepteihin aamiaista, lounasta, välipaloja ja päivällistä varten. Viimeisenä oppaassa on reseptejä herkutteluhetkiin, koska yleensä makeaa nautitaan ruoan jälkeen jälkiruokana. Järjestyksen päätettyä luonnostelin oppaan sisältöä paperille. Luonnostelu selkeytti sisältöä vielä paremmin. Johdannossa kerrotaan minkä takia opas on tehty, miten se on tehty ja kenelle se on tarkoitettu. Päätin olla laittamatta sisällysluetteloa oppaaseen, koska yleensä sitä ei tarvitse olla oppaissa.

Otsikoiden tulee olla kiinnostavia, jotta lukija kiinnittää niihin huomiota. Aluksi oli vaikea keksiä hyviä otsikoita, mutta loppujen lopuksi sain otsikoista kiinnostavat. Pää- ja väliotsikot erottuvat fonttikoon ja sinisen värin vuoksi. Vantaan Voimisteluseuran värimaailman värit ovat sininen, musta ja valkoinen, joten käytin oppaassa mahdollisimman paljon näitä värejä. Päätin laittaa otsikoiden värit sinisellä. Taulukoissa käytin myös väritystä, jotta niihin kiinnitetään huomiota. Leipätekstin väri on musta. Päätin olla käyttämättä lihavointia, mutta alleviivausta käytin jossakin kohtaa tekstiä. Kappaleet pidin lyhyinä ja ytimekkäinä. Yhdellä sivulla ei saa olla liikaa tekstiä. Käytin tekstissä kansansanoja ja vältin liiallista ravitsemustiedon sanastoa, koska kaikki eivät välttämättä tiedä esimerkiksi mitä prosessoitu liha tarkoittaa. Tekstin pitää olla jokaisen ymmärrettävissä ja helppolukuista.

Halusin panostaa oppaan visuaalisuuteen, jotta se herättää lukijan mielenkiinnon. Jokainen ruokaohje on omalla sivullaan ja jokaisesta on itse otettu kuva samalla sivulla asetettuna ylös ennen ohjetta. Tällainen rakenne palvelee lukijaa, koska silmä osuu ensimmäisenä kuvaan, sitten vasta tekstiin. Ruokaohjeita silmäiltäessä lukija kiinnittää heti

ensimmäisenä huomiota kuviin, joiden perusteella hän tekee päätöksen joko lukea ruokaohje tai jättää lukematta. Minulle oli tärkeää ottaa kunnon värikuvat annoksista. Otin jokaisesta annoksesta monta kuvaa eri kulmista, eri varjostuksella ja eri valaistuksella. Poimin joukosta parhaat, jotka laitoin oppaaseen. Joistain annoksista sain heti ensimmäisellä kerralla onnistuneen kuvan ja jotkut annokset jouduin tekemään uudestaan, jotta sain niistäkin onnistuneet otokset. Vesipullon, kalan, mustikan ja banaanin kuvan otin Word-tekstinkäsittelyohjelman ClipArt -kuvapankista. Wordissa olevat kuvat ovat kaikkien käytettävissä, joten minun ei tarvinnut miettiä kuvia valitessani tekijänoikeusasioita.

Oppaan pohjaväristä tuli valkoinen, koska valkoiseen väriin on kaikista helpointa laittaa tekstiä ja kuvia niin, että ne näkyvät hyvin ja selkeästi. Ruokaohjeissa halusin ehdottomasti käyttää värejä, jotta annosten raaka-aineet erottuvat toisistaan selvästi ja väritys tuo muutenkin eloa kuviin. Opas on tarkoitettu julkaistavaksi Vantaan Voimisteluseuran Internet-sivuilla, josta se on myös mahdollista tulostaa. Opas julkaistaan vuoden 2013 loppupuolella.

Oppaan kirjaintyyli on niin otsikoissa kuin leipätekstissäkin Verdana, koska niin sanotaan Vantaan Voimisteluseuran graafisessa ohjeistuksessa. Käytin Vantaan Voimisteluseuran graafista ohjeistusta apuna oppaan typografiassa. Pääotsikoissa fonttikoko on 12, väliotsikoissa 11 ja leipätekstissä 10. Ruokaohjeissa fonttikoko on 8, jotta sain mahdutettua kaiken tekstin yhdelle sivulle ja tietolaatikoiden 9. Leipätekstin riviväli on 1,15 kuten myös tietoiskujen ja ruokaohjeiden, jotta sain tiedon tiiviiseen muotoon ja tekstiä on silti helppo lukea.

Laitoin oppaan loppuun vielä loppusanat, jotta opas ei lopu vain yhtäkkiä. Tekstissä en käyttänyt lainkaan lähdeviitteitä, koska ne olisivat vain häirinneet tekstin lukemista. Lähteet päätin jättää oppaasta kokonaan pois. Sen sijaan laitoin oppaan loppuun muutamia hyödyllisiä lähteitä ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen.

5.5 Oppaan testaus ja viimeistely

Oppaan ensimmäinen versio oli luonnostelua, josta sain paljon palautetta ohjaajaltani. Muokkasin opasta melko paljon ohjaajaltani ja muilta saamani palautteen perusteella. Koelukijani olivat kohderyhmään kuuluvia saman ikäisiä sukulaisiani. He kiinnittivät hyvin erilaisiin asioihin huomiota. Sain osaksi erittäin hyödyllistä palautetta otsikoista, fontinkoosta, väreistä, kuvista, lauserakenteista ja oikeinkirjoituksesta. Yksi koelukijani ihmetteli miksi ravitsemussuositukset sisältävät myös liikuntasuosituksen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset sisältävät liikuntasuosituksen, joten halusin sisällyttää sen tietenkin myös oppaaseen. Liikunta on tärkeä osa terveellistä elämäntapaa ja yhteydessä suositusten mukaisiin ravitsemusohjeisiin.

Yksi koelukija kritisoi sitä, miksi urheilujuomia ei kannata oppaan mukaan juoda, vaan tavallinen vesi riittää. Tämänkin lauserakenteen muokkasin uudelleen saamani palautteen perusteella. Taulukoiden värisävyistä sain myös palautetta siitä, että jotkut värit olivat liian räikeitä, joten muutin värejä pastellinsävyisiksi, jotta niitä on mielekästä katsoa. Vaikeaa oli myös tietää, mikä tieto on joskus oikeaa ja mikä väärää, mutta näissä asioissa luotin ohjaajaani täysin.

Toisesta versiosta hankin myös palautetta sukulaisiltani ja ohjaajaltani. Toinen versio oli jo huomattavasti parempi kuin ensimmäinen versio. Ohjaajani kehotti vielä muuttamaan muutamia asioita kuten tuomaan selkeämmin esille sitä, mihin tarkoitukseen mikäkin ruokaohje on tarkoitettu ja miettimään ruokaohjeiden järjestystä uudelleen. Tämän palautteen perusteella muutin otsikoita sellaisiksi, jonka luettuaan lukija ymmärtää milloin kyseinen annos on tarkoitus nauttia. Ohjaajani kehotti myös jättämään lähde- luettelon pois kokonaan. Sen sijaan päätin laittaa ohjaajani kehotuksesta viimeiselle sivulle hyödyllisiä www-sivuja ja kirjallisuutta ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen. Asioiden järjestys valkeni, kun muokkasin opasta. Toimeksiantajani antoi myös palautetta viimeisestä versiosta. Hän oli todella tyytyväinen oppaaseen. Hänen mielestään opas on selkeä ja innostava. Hän halusi muuttaa vain pari asiaa kuten fontinkokoa ja yhden lauserakenteen. Palautteiden perusteella muutin hieman fonttien kokoja, jotta teksti näyttää yhtenevältä ja sitä on helppo lukea. Viimeistelin opasta melko paljon vielä viime metreillä. Loppujen lopuksi sain koottua oppaasta toimivan kokonaisuuden.

6 Pohdinta

Ravitsemuksesta puhutaan tänä päivänä paljon. Halusin tehdä opinnäytetyöni aiheesta, joka on ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Ajatus ravitsemusoppaasta lähti alun perin omien kiinnostusten pohjalta. Kun aihe kiinnostaa itseä, on kirjoittaminenkin mielekäs-tä. Liikunta ja ravitsemus ovat alkaneet kiinnostamaan minua koko ajan entistä enem-män. Halusin, että aiheeni tulisi jollakin tavalla liittymään ravitsemukseen tai liikuntaan.

Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin haastava ja pitkä prosessi. Oppaan tekemisessä oli monta eri vaihetta, jotka vaativat pitkäjänteisyyttä ja kovaa työtä. Olen tehnyt opinnäy-tetyötäni kevästä 2013 asti. Etenkin syksystä lähtien kirjoitin aktiivisesti. Olen tyyty-väinen, että työ eteni hyvää tahtia eteenpäin vaihe vaiheelta. Oli paljon helpompaa pala-ta opinnäytetyön pariin, kun se oli lähes koko ajan työn alla. Tämän projektin myötä tiedän mitä tämän tyyppinen työ vaatii ja tiedän, että kykenen siihen. Opinnäytetyön tekemisestä on varmasti hyötyä minulle tulevaisuudessa työelämässä.

Vantaan Voimisteluseura ry:n aikuisliikkujiille tehdyn kyselyn perusteella vastaajat nou-dattavat melko hyvin ravitsemus- ja terveysliikuntasuosituksia. Vastaajat harrastavat ryhmäliikuntatuntien lisäksi myös monia muita lajeja. Vastaajat haluavat pitää kuntoa yllä ja pitää mielen virkeänä liikunnan avulla. Heille ei ole niin tärkeää saada lihasmas-saa, laihduttaa tai harjoittaa hapenottokykyä. Vastausten perusteella kestävyyslajeja har-rastetaan enemmän kuin voima- tai liikkuvuuslajeja.

Vastaajien ruokatottumukset ovat terveellisiä. Suurin osa heistä syö suositusten mukai-sesti nauttien hiilihydraattipitoista ruokaa, maitotuotteita ja hedelmiä tai marjoja sekä tuoreita kasviksia tai juureksia ennen ja jälkeen liikunnan. Kukaan vastaajista ei syönyt suolaisia herkkuja ennen eikä jälkeen liikunnan. Vastaajat syövät terveellisesti niin kuin liikuntaa harrastavan aikuisen kuuluu. Vastausten perusteella liikunnallinen elämäntapa on selvästi yhteydessä terveelliseen ruokavalioon. Suolaisia ja makeita herkkuja tekee vähemmän mieli, kun liikkuu. Terveellisestä ruoasta tulee vain yksinkertaisesti niin pal-jon parempi olo. Silloin tällöin voi toki herkutella, kun perusruokavalio on kunnossa. Vesi oli ehdottomasti suosituin janojuoma ennen ja jälkeen liikunnan. Vain pari vastaa-

jaa kertoi nauttivansa olutta. Monet eivät kehtaa välttämättä kertoa nauttivansa alkoholia liikunnan jälkeen, vaikka näin olisikin. Monet saattavat antaa itsestään todellisuutta paremman kuvan.

Oppaan tekemisessä mielekkäintä oli ruokaohjeiden tekeminen, vaikka samalla se tuntui hyvin stressaavalta. Aluksi minulla oli hankaluuksia päättää mitkä ruokaohjeet tulevat oppaaseen, kun vaihtoehtoja oli monia. Valitsin ruokaohjeet kohderyhmääni ajatellen ja uusien pohjoismaisten ravitsemussuosittelujen mukaan. Itse oppaan tekeminen oli paras kaikista opinnäytetyön vaiheista. Siinä pääsin käyttämään luovuuttani ja toteuttamaan ideoitani eniten. Ruokaohjeiden testaaminen oli hauskaa, kun sain samalla syödä tekemiäni annoksia. Kuvien ottaminen oli haasteellista, mutta siinä pääsin myös käyttämään visuaalista silmääni. Tuntui hyvältä saada positiivista palautetta ruokaohjeista ja kuvista. Monet koelukijat sanoivat, että heidän tekee mieli kokeilla reseptejä.

Kerään oppaasta palautetta, kun se julkaistaan seuran Internetsivuilla. Kyselyyn vastaajien määrän perusteella ravitsemusoppaalle tulee olemaan käyttöä Vantaan Voimisteluseura ry:n jäsenille. Vantaan Voimisteluseura ry:n kotisivuista tulee entistä monipuolisempaa ja toivottavasti opas antaa uudenlaista arvoa jäsenyydelle.

Lähteet

- Aalto, R. & Seppänen, L. 2008. Kuntoilijan pieni ravinto-opas. WSOY pro/Docendo. Jyväskylä.
- Borg, P. Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Clark, N. 2008. Nancy Clark's Sport nutrition guidebook. 4th edition. Human Kinetics. USA.
- Fineli ® -elintarvikkeiden koostumustietopankki. Luettavissa: <http://www.fineli.fi/>.
Luettu: 4.11.2013.
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2008. Liikuntaravitseminen. 2. painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Jussila, R., Ojanen E. & Tuominen, T. 2008. Tieto kirjaksi. 1.–2.painos. Kansanvalistusseura. Helsinki.
- Karhu, M., Salo-Lee, L., Sipilä, J., Selänne, M., Söderlund, L., Uimonen, T. & Yli-Kokko, P. 2005. Asiantuntija viestii ajatuksesta vaikutukseen. Inforviestintä Oy. Helsinki.
- Korkalo, L., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Ovaskainen, M-L. 2008. Ruokavalion koostumus. Teoksessa Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. (toim.). Finravinto 2007 –tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008, s. 33. Kansanterveyslaitos. Helsinki. Luettavissa:
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78088/2008b23.pdf>. Luettu: 13.11.2013.

Mattila, H., Ruusunen, T. & Uola, K. 2006. Viestinnän työkaluja amk-opiskelijalle. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Mertanen, V. 2007. Tietokirjoittajan käsikirja. Vastapaino. Tampere.

Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. WSOY pro/Docendo. Jyväskylä.

Nordic Nutrition Recommendations. 2013. New Nordic Nutrition Recommendations: Focus on quality and the whole diet. Luettavissa: <http://www.slv.se/en-gb/Startpage-NNR/NNR5-News/A-draft-proposal-for-NNR-20121/>. Luettu: 13.11.2013.

Riekkinen, K. 4.4.2013. Liikkujan ravitseminen. Ravitsemusterapeutti. Maito ja terveys. Ravintoluento. Helsinki.

Tietysti.fi. 2008. Suklaan terveysvaikutukset yllättivät – herkkusuiden suosikin flavonoidit marjojen ja hedelmien rinnalla. Luettavissa: <http://www.aka.fi/fi/T/Tiedeutiset2/Arkisto/TietystiUutiset/Suklaan-terveysvaikutukset-yllattivat---herkkusuiden-suosikin-flavonoidit-marjojen-ja-hedelmien-rinnalla/>. Luettu: 22.10.2013.

Uimonen, T. 2003. Taitoa tekijälle, tehoa teksteihin – opas tiedottavaan kirjoittamiseen. Taina Uimonen ja Inforviestintä Oy. Tampere.

UKK-instituutti 2011. Liikuntapiirakka. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 18.9.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita publishing Oy. Helsinki.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta a. 2005. Luettavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/>. Luettu: 20.11.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta b. Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/>.
Luettu: 19.8.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta c. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/kasviksethedelmatmarjatjaperuna/>. Luettu: 19.8.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta d. Syö täysjyväleipää ja –puuroa. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/tayssyvavalmisteet/>. Luettu: 19.8.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta e. Käytä leivälle kasvirasvavitettä ja suosi kasviöljyä. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/rasvat/>. Luettu: 19.8.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta f. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/kalala/>. Luettu: 19.8.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta g. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janojuomaksi vettä. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/maitovalmisteet/>. Luettu: 19.8.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta h. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/suolaajasokeri/>. Luettu: 19.8.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta i. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejä+viisaisiin+valintoihin/liikunta/>. Luettu: 19.8.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta j. Juomat ja liikunta. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejä+viisaisiin+valintoihin/juomat/juomat+ja+liikunta/>. Luettu: 23.9.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta k. Juomat. Luettavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejä+viisaisiin+valintoihin/juomat/>. Luettu: 6.11.2013.

Vantaan Voimisteluseura ry a. 2013. VVS. Luettavissa:
<http://www.vantaanvoimisteluseura.fi/vvs/>. Luettu: 17.9.2013.

Vantaan Voimisteluseura ry b. 2013. Vantaan Voimisteluseuralle PRIIMA-laatusertifikaatti. Luettavissa:
<http://www.vantaanvoimisteluseura.fi/?x304469=304895>. Luettu: 17.9.2013.

Vantaan Voimisteluseura ry c. 2013. Visio. Luettavissa:
<https://vantaanvoimisteluseura-fi.directo.fi/vvs/visio/>. Luettu: 17.9.2013.

Vantaan Voimisteluseura ry d. 2013. Graafinen ohjeistus. Luettavissa:
https://vantaanvoimisteluseura-fi-bin.directo.fi/@Bin/13e7658da343347c49b4ca83084530d3/1381409458/application/pdf/263112/VVS_Graafinen_ohjeistus_09.pdf. Luettu: 10.10.2013.

Liite 1.

Kysely Vantaan Voimisteluseuran aikuisliikunnan harrastajille

Hyvä Vantaan Voimisteluseuran jäsen

Olen Kreetta Halonen ja opiskelen HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa restonomiksi. Teen opinnäytetyönäni ravitsemusoppaan aikuisliikunnan harrastajille ja tämä kyselytutkimus on osa opinnäytetyötäni. Kyselytulosten perusteella teen ravitsemusoppaan Vantaan Voimisteluseuran jäsenien käyttöön seuran Internetsivuille. Toimeksiantajani on Vantaan Voimisteluseura ry.

Tutkimukseen voit osallistua avaamalla alla olevan linkin ja täyttämällä sähköisen kyselyn. Jokainen vastaus on tärkeä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5 minuuttia.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömänä ja yksittäisen vastaajan vastauksia ei voi erottaa tuloksista.

Pyydän vastaustasi 20.5. mennessä.

Suuri kiitos osallistumisestasi!

Terveisin

Kreetta Halonen

Kysymykset

1. Sukupuoli *

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

2. Minkä ikäinen olet? *

- ☐ 16-20 vuotta
- ☐ 21-30 vuotta
- ☐ 31-45 vuotta
- ☐ 46-60 vuotta
- ☐ 61-70 vuotta
- ☐ yli 71 vuotta

3. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että hengästyt ja hikoilet ainakin lievästi? *

- ☐ Päivittäin
- ☐ 5-6 kertaa viikossa
- ☐ 3-4 kertaa viikossa
- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ 2-3 kertaa kuukaudessa
- ☐ Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

4. Kuinka monta kertaa viikossa käyt Vantaan Voimisteluseuran ryhmäliikuntatunneilla? *

- ☐ Päivittäin
- ☐ 5-6 kertaa viikossa
- ☐ 3-4 kertaa viikossa

- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ 2-3 kertaa kuukaudessa
- ☐ Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

5. Mitä liikuntalajeja harrastat? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- ☐ Aerobic
- ☐ Tanssi
- ☐ Voimistelu
- ☐ Kuntosali
- ☐ Lihaskunto ryhmäliikuntatunneilla
- ☐ Juoksu
- ☐ Kävely
- ☐ Sauvakävely
- ☐ Pyöräily
- ☐ Hiihto
- ☐ Jääkiekko
- ☐ Luistelu
- ☐ Laskettelu
- ☐ Uinti
- ☐ Pallopelit (sähly, jalkapallo, tennis, sulkapallo, squash...)
- ☐ Ratsastus
- ☐ Kiipeily
- ☐ Nyrkkeily
- ☐ Taistelulajit (judo, paini, karate, taekwondo...)
- ☐ Golf
- ☐ Pilates
- ☐ Jooga

Muuta, mitä?

☐

6. Minkä vuoksi harrastat liikuntaa? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- ☐ Peruskunnon ylläpitäminen
- ☐ Kunnon parantaminen
- ☐ Laihduttaminen
- ☐ Kiinteytyminen
- ☐ Lihasmassan saaminen
- ☐ Hapenottokyvyn harjoittaminen
- ☐ Sosiaaliset syyt (yhdessäolo, muiden tapaaminen...)
- ☐ Psyykkiset syyt (mielialan kohentaminen, virkeänä pysyminen...)

7. Kuinka monta tuntia aikaisemmin syöt ruokaa ennen ryhmäliikuntatunnille osallistumista? *

- ☐ 1/2-2 h
- ☐ 3-4 h
- ☐ 5-6 h
- ☐ Yli 7 h
- ☐ En syö mitään

8. Mitä ruokaa söit viimeksi ennen ryhmäliikuntatunnille osallistumista? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- ☐ Kanaa
- ☐ Lihaa
- ☐ Kalaa
- ☐ Tuoreita vihanneksia/juureksia
- ☐ Keitettyjä vihanneksia/juureksia
- ☐ Hedelmiä/marjoja
- ☐ Viljatuotteita (riisi, pasta, peruna, leipä, mysli, murot, puuro...)
- ☐ Maitotuotteita (maito, piimä, jogurtti, rahka, viili...)
- ☐ Pähkinöitä
- ☐ Proteiiniapatukan
- ☐ Suolaisia herkkuja (pizza, hampurilainen, ranskalaiset, piirakat...)
- ☐ Makeita herkkuja (suklaa, karkki, leivokset, pulla, keksi...)

Muuta, mitä?

☐

9. Kuinka pian syöt ryhmäliikuntatunnin jälkeen? *

- ☐ 1/2-1 tunnin kuluttua
- ☐ 2-3 tunnin kuluttua
- ☐ 4-5 tunnin kuluttua
- ☐ En syö mitään

10. Mitä ruokaa söit edellisen ryhmäliikuntatunnin jälkeen? *

- ☐ Kanaa
- ☐ Lihaa
- ☐ Kalaa
- ☐ Tuoreita vihanneksia/juureksia
- ☐ Keitettyjä vihanneksia/juureksia
- ☐ Hedelmiä/marjoja
- ☐ Viljatuotteita (riisi, pasta, peruna, leipä, mysli, murot, puuro...)
- ☐ Maitotuotteita (maito, piimä, jogurtti, rahka, viili...)
- ☐ Pähkinöitä
- ☐ Proteiiniapatukan
- ☐ Suolaisia herkkuja (pizza, hampurilainen, raskalaiset, piirakat...)
- ☐ Makeita herkkuja (suklaa, karkki, leivokset, pulla, keksi...)

Muuta, mitä?

☐

11. Kuinka monta tuntia aikaisemmin juot nestettä ennen liikuntasuoritusta? *

- ☐ Juuri ennen liikuntasuoritusta
- ☐ 1/2-2 h
- ☐ 3-4 h
- ☐ 5-6 h
- ☐ Yli 7 h
- ☐ En juo mitään

12. Mitä juomia yleensä nautit ennen liikuntasuoritusta? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- ☐ Vettä/kivennäisvettä
- ☐ Maitoa/piimää
- ☐ Mehuja/tuoremehuja
- ☐ Virvoitusjuomia (Coca-Cola, Fanta, Sprite...)
- ☐ Urheilujuomia (Gatorade, Maxim, Gutzy, Powerade, Dexal...)
- ☐ Kahvia
- ☐ Teetä
- Muuta, mitä?
- ☐ _____

13. Kuinka pian juot liikuntasuorituksen jälkeen? *

- ☐ Heti
- ☐ 1/2-1 tunnin kuluttua
- ☐ 2-3 tunnin kuluttua
- ☐ 4-5 tunnin kuluttua
- ☐ En juo mitään

14. Mitä juomia yleensä nautit liikuntasuorituksen jälkeen? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- ☐ Vettä/kivennäisvettä
- ☐ Maitoa/piimää
- ☐ Mehuja/tuoremehuja
- ☐ Mehukeittoja
- ☐ Virvoitusjuomia (Coca-Cola, Fanta, Sprite...)
- ☐ Urheilujuomia (Gatorade, Maxim, Gutzy, Powerade, Dexal...)
- ☐ Palautusjuoman/proteiinipirtelön
- ☐ Kahvia
- ☐ Teetä

Muuta, mitä?

☐

15. Kuinka monta kertaa syöt päivässä keskimäärin sellaisena päivänä kun harrastat liikuntaa? Välipalat mukaan lukien. *

- ☐ 1-2 kertaa
- ☐ 3-4 kertaa
- ☐ 5-6 kertaa
- ☐ 7-8 kertaa
- ☐ yli 8 kertaa

16. Kuinka monta kertaa syöt päivässä keskimäärin sellaisena päivänä kun et harrasta liikuntaa? Välipalat mukaan lukien. *

- ☐ 1-2 kertaa
- ☐ 3-4 kertaa
- ☐ 5-6 kertaa
- ☐ 7-8 kertaa
- ☐ yli 8 kertaa

17. Mistä seuraavista aiheista haluaisit tietoa Vantaan Voimisteluseuran tarjoamasta ravitsemusoppaasta? *

- ☐ Ruokavaliosuositukset liikkuvalla aikuisella
- ☐ Syöminen ja juominen ennen harjoittelua
- ☐ Syöminen ja juominen harjoittelun aikana
- ☐ Syöminen ja juominen harjoittelun jälkeen
- ☐ Terveellisiä vaihtoehtoja makeille herkuille
- ☐ Terveellisiä vaihtoehtoja suolaisille herkuille
- ☐ Terveellisiä ruokareseptejä
- ☐ Lisäravinteiden hyödyt ja haitat
- ☐ Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuositukset
- ☐ Laihdutusvalmisteet
- ☐ Painonhallinta

Muuta, mitä?

☐

18. Haluaisitko opastusta liikuntaan ja ravintoon liittyen henkilökohtaisen valmentajan eli Personal Trainerin kanssa Vantaan Voimisteluseuran kautta? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ Ei osaa sanoa

19. Onko sinulla joitain kommentteja kyselyyn tai ravitsemusoppaaseen liittyen? Voit kertoa mielteitäsi vapaasti tähän alle!

**Ravitsemusopas Vantaan Voimisteluseuran
aikuisjäsenille**



Opas, joka antaa lisäpotkua treenaamiseen

Tämän oppaan tarkoitus on antaa tietoa suositusten mukaisesta ravitsemuksesta. Saat vinkkejä siitä, mitä kannattaa syödä liikunnan yhteydessä. Opas sisältää reseptejä aamiaista, lounasta, päivällistä ja välipaloja varten, herkutteluhetkiä unohtamatta.

Oppaan tiedot on kerätty Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pohjoismaisista ravitsemussuosituksista, liikunta- ja ravitsemusalan kirjoista sekä Internetsivuilta. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin 3.10.2013. Ruokaohjeissa on otettu huomioon uudet ravitsemussuositukset. Olen ideoinut ja testannut ruokaohjeet sekä ottanut kuvat itse. Ruokaohjeiden energiamäärät ja ravintosisällöt olen laskenut käyttäen Fineli ® - elintarvikkeiden koostumustietopankkia.

Oppaan sisältö on laadittu Vantaan Voimisteluseuran aikuisille ryhmäliikunnanharrastajille tehdystä kyselystä saatujen vastausten perusteella. Opas on tarkoitettu Sinulle Vantaan Voimisteluseuran aikuisjäsen. Toivon, että oppaasta on sinulle hyötyä.

Hyviä lukuhetkiä!

Kreeta Halonen

Syö ravitsemussuositusten mukaisesti

Suositusten mukaisella ravitsemuksella vaikutat terveyteesi, jaksamiseesi ja suoriutuskykyysi. Kun syöt terveellisesti, olet energisempi ja pirteämpi. Terveellinen ruokavalio ehkäisee monia sairauksia, pitää painon kurissa ja luuston lujana. Syö 3-4 tunnin välein, 4-6 ateriaa päivässä välipalat mukaan lukien.

Valitse viisaasti!

1. Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä monia kertoja päivässä
2. Syö täysjyväleipää, puuroa ja myslä
3. Käytä leivän päällä kasvirasvaveitettä ja suosi kasviöljyä
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta juo janoon vettä
6. Käytä vähäsuolaisia elintarvikkeita
7. Liiku päivittäin vähintään puoli tuntia

Energiaravintoaineiden saantisuositukset prosentteina koko energiasta

Hiilihydraatit	45–60 %
Proteiinit	10–20 %
Rasvat	25–40 %

Hiilihydraatit

Suosi kuitupitoisia ruokia eli täysjyväviljaa, kasviksia, hedelmiä, marjoja

Vältä vaaleaa viljaa, makeisia, leivonnaisia, sokeripitoisia juomia, muroja, jäätelöä

Proteiinit

Suosi vähärasvaisia maitovalmisteita, broileria, kalkkunaa, kalaa, mereneläviä, kananmunia

Vältä savustettuja ja suolattuja lihavalmisteita, makkaroita, naudan-, sian- ja lampaanlihaa, riistaa, rasvaisia maitovalmisteita

Rasvat

Suosi kasviöljyjä ja niistä tehtyjä levitteitä, pähkinöitä, siemeniä

Vältä rasvaisia maitovalmisteita, rasvaisia leivonnaisia (esim. munkit, kakut) rasvaisia suolaisia herkkuja (esim. lihapiirakat, pizzat, hampurilaiset)

Pidä luusto lujana!

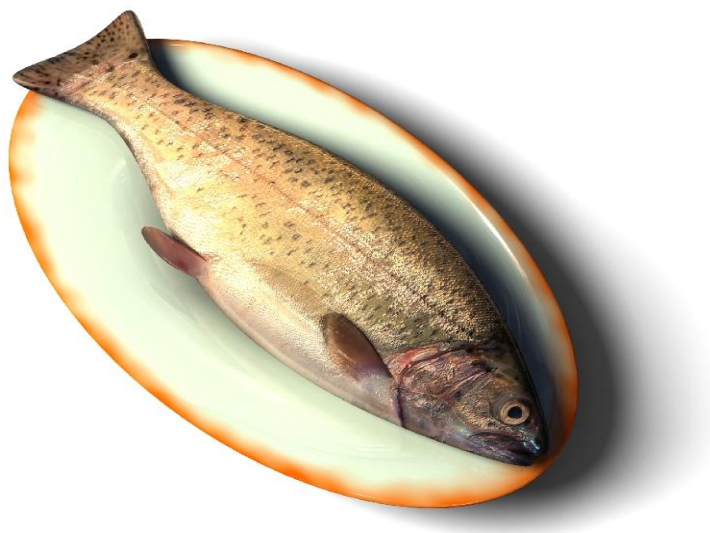
Luuston lujana pitämiseen ihminen tarvitsee D-vitamiinia ja kalsiumia.

D-vitamiini ehkäisee osteoporoosin syntymistä, jolloin lonkkamurtumien riski pienenee. Kala, ravintorasvat ja vähärasvaiset maitovalmisteet ovat D-vitamiinin tärkeimmät lähteet. D-vitamiinin puute voi johtaa luuston ja lihasten heikkenemiseen, joka heikentää tasapainoasi. D-vitamiinilla on vaikutuksia myös elimistön puolustuskykyyn. Suositeltu saantiannos aikuisille on 10 mikrogrammaa päivässä. Liikunta ei lisää D-vitamiinin tarvetta

Kalsium on tärkeä luustomineraali, jota saat etenkin maitotuotteista. Kala on hyvä kalsiumin lähde maitotuotteiden ohella. Kalsiumia ei tarvitse ottaa ravintolisänä, jos saat sitä riittävästi ravinnosta. Liikunta ei lisää kalsiumin tarvetta merkittävästi.

Saat kalsiumia riittävästi päivän aikana, kun juot ja syöt esimerkiksi:

Joko...	Tai...
<ul style="list-style-type: none">• 3 lasillista maitoa/piimää• + 2-3 viipaletta juustoa	<ul style="list-style-type: none">• 2 lasillista maitoa/piimää• + 2-3 viipaletta juustoa• + 2 dl jogurttia/viiliä



Muista juoda riittävästi

Juo yhteensä 1-1,5 litraa vettä ja muita juomia päivittäin. Liikunta lisää veden tarvetta entisestään. Treenipäivänä juo vettä päivän mittaan tavanomaista enemmän. Ajoita runsaampi juominen 2-3 tuntia ennen liikuntaa. Hävität nestettä tunnin pituisen treenin aikana noin 0,5-1 litraa. Hävikin määrään vaikuttavat muun muassa yksilön ominaisuudet, liikunnan rasittavuus, ympäristön lämpötila ja ilman kosteus.

Vesi on paras treenijuoma. Urheilujuomia, veteen sekoitettavia poretabletteja ja jauheita voi nauttia silloin tällöin yli tunnin kestävässä rasittavassa liikuntasuorituksessa, mutta on syytä muistaa, että tavallinen vesi riittää hyvin peruskuntoilijalle.



Aloita päiväsi aamiaisella

On tärkeää aloittaa aamu ravitsevalla aamiaisella. Elimistö tarvitsee energiaa heti, kun heräät. Aamiaista ei kannata jättää väliin, koska elimistöllä on silloin liian vähän energiaa toimia. Muista juoda myös vettä heti aamusta kehon kuivuuden välttämiseksi ja nestetasapainon ylläpitämiseksi.

Puuro kaurahiutaleleseiden, pähkinöiden ja puolukoiden kera



1 annos, 359 kcal/annos
Valmistusaika 10 minuuttia

1,5 dl kaurahiutaleleseitä
2,5 dl rasvatonta maitoa
½ dl puolukoita
1 rkl pähkinöitä
1 dl appelsiinitäysmehua

Kiehauta maito kattilassa ja sekoita joukkoon kaurahiutaleleseit.
Anna kiehua hiljalleen noin 5 minuuttia välillä sekoittaen.
Laita puolukoita ja pähkinöitä valmiin puuron päälle.
Nauti appelsiinitäysmehun kera!

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 47 g
Proteiinia 15 g
Rasvaa 10 g

TIESITKÖ, ETTÄ kuitu on hiilihydraattia, joka ei imeydy ruoansulatuksessa. Sitä saadaan muun muassa täysjyväviljavalmisteista, kuten leivästä, puurosta, pastasta, riisistä, myslistä, sekä kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Viljatuotteissa on paljon hiilihydraatteja, joista elimistö saa nopeasti energiaa. Kuidut pitävät kylläisenä pidempään, joka on oleellinen asia painonhallinnan kannalta. Kuitu alentaa myös kolesterolia.

Tonnikalamunakas



1 annos, 315 kcal/annos
Valmistusaika 15 minuuttia

1/2 tonnikalapurkki
2 kananmunaa
1/2 dl rasvatonta maitoa
1 tomaatti
suolaa ja mustapippuria

Sekoita kananmunat, maito ja mausteet kulhossa. Kaada seos paistinpannulle. Paloittele tomaatti. Anna munakkaan paistua ja kaada päälle tonnikala ja tomaattipalat. Tarjoile heti!

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 5 g
Proteiinia 26 g
Rasvaa 21 g

Syö riittoisa lounas

Nauti runsas ateria 3-5 tuntia ennen liikuntaa.

Välimeren kasvislasagne



6 hengelle, 245 kcal/annos
Valmistusaika 1 tunti 15 minuuttia

KASTIKE

2 dl mustia oliivirenkaita
200 g pikkuporkkanoita (pakaste)
150 g hienonnettua pinaattia (pakaste)
½ kesäkurpitsa
2 tlk (370 g) yrtti tomaattimurskaa
1 tlk (2,5 dl) ruokakermaa
1 prk (160 g) salaattijuustoa
2 kasvisliemikuutiota
2 puristettua valkosipulinkynttä
1 sipuli
suolaa ja mustapippuria
LISÄKSI 12 täysjyvälasagnelevyä

KORISTELUUN parmesaania ja rucolaa

Laita kattilaan oliivit, pinaatti, porkkanat, tomaattimurska, ruokakerma ja liemikuutiot. Paloittele kesäkurpitsa, purista valkosipulinkyntset, leikkaa sipuli ja lisää kattilaan. Keitä aineksia miedolla lämmöllä kannen alla noin 30 minuuttia. Lisää lopuksi salaattijuusto joukkoon. Mausta kastike suolalla ja mustapippurilla. Kuumenna uuni 200 asteeseen. Kaada voideltuun vuokaan kastiketta ja peitä lasagnelevyillä. Tee samanlaisia kerroksia. Kaikkein päällimmäiseksi tulee loppukastike. Kypsennä uunin alatasolla noin 40 minuuttia. Anna vetäytyä 15 minuuttia ennen tarjoamista. Koristele parmesaanilla ja rucolalla.

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 19 g
Proteiinia 8 g
Rasvaa 14

Syö kevyt välipala ennen treeniä

Syö pieni proteiinia ja hiilihydraattia sisältävä välipala 1-2 tuntia ennen treeniä.

Vältä syömästä runsasrasvaisia ja kuituisia ruokia ennen treeniä, koska ne ovat huonosti sulavia.

Esimerkkejä sopivista välipaloista 1-2 tuntia ennen liikuntaa

Välipala	Energiaa	Hiilihydraattia	Proteiinia	Rasvaa
Mysliä 3 rkl ja marja-hedelmärahka	240 kcal	27 g	12 g	9 g
Banaani ja jogurtti	176 kcal	33 g	7 g	1 g
2 viipaletta ruisleipää, juuston, margariinin ja tomaatin kera	238 kcal	30 g	9 g	7 g
Manteleita 3 rkl ja lasillinen appelsiinimehua	274 kcal	22 g	8 g	16 g
Mango-kiivismoothie (ks. resepti)	180 kcal	34 g	6 g	1 g



Mango-kiivismoothie



2 annosta, 180 kcal/annos

Valmistusaika 5 minuuttia

2,5 dl rasvatonta luonnonjogurttia

½ dl rasvatonta maitoa

1 kiivi

2,5 dl mangoviipaleita (pakaste mangoviipaleita tai yksi kokonainen mango)

½ banaani

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimella. Kaada lasiin ja nauti!

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 34 g

Proteiinia 6 g

Rasvaa 1 g

Palautuminen treenin jälkeen

Välipala

Syö treenin jälkeen mahdollisimman nopeasti jotain pientä hiilihydraattipitoista (esim. banaani, rahka). Jos et pysty syömään välipalaa heti treenin jälkeen, voit nauttia palautusjuoman. On kuitenkin hyvä muistaa, että perusruoka on yhtä hyvää ja tehokasta kuin palautusjuoma.

Esimerkkejä sopivista välipaloista 0-1 tuntia liikunnan jälkeen

Välipala	Energiaa	Hiilihydraattia	Proteiinia	Rasvaa
2,5 dl rasvatonta maitoa ja 2 rkl kaakaojauhetta	135 kcal	22 g	8 g	1 g
Rahkaa 150 g ja banaani	277 kcal	30 g	10 g	5 g
2 viipaletta ruisleipää margariinin, juuston, kananmunan ja kurkun kera (ks. resepti)	328 kcal	27 g	19 g	15 g
Mansikka-banaanismoothie (ks. resepti)	180 kcal	25 g	15 g	1 g



Ravitseva välipalaleipä



2 annosta, 164 kcal/annos
Valmistusaika 10 minuuttia

2 viipaletta ruisleipää
2 tl margariinia
4 viipaletta juustoa (17 %)
1 keitetty kananmuna
4 kurkkuviipaletta

Keitä kananmuna. Voitele leipäviipaleet ja laita päälle juustoviipaleet, kananmuna ja viipaloidut kurkkuviipaleet. Nauti kahvin tai teen kera!

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 14 g
Proteiinia 10 g
Rasvaa 8 g

Proteiinipitoinen mansikka-banaanismoothie



2 annosta, 180 kcal/annos
Valmistusaika 5 minuuttia

250 g rasvatonta maitorahkaa
1 dl rasvatonta maitoa
2,5 dl mansikoita
1 banaani

Sekoita ainekset tehosekoittimella. Kaada lasiin ja nauti!

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 25 g
Proteiinia 15 g
Rasvaa 1 g

Nauti päivällinen tarpeesi mukaan

Syö viimeistään kahden tunnin päästä kunnon ateria liikunnan jälkeen omasta ateriarytmistäsi riippuen. Jos harrastat liikuntaa esimerkiksi myöhään illalla etkä halua syödä kunnon ateriaa enää niin myöhään, voit syödä esimerkiksi ruokaisan proteiinipitoisen salaatin. Proteiinit ja hiilihydraatit on hyvä nauttia kerralla, koska silloin palautut liikuntasuorituksesta nopeammin. Liikuntaa harrastavalle aikuiselle riittää hiilihydraatteja ja proteiineja sisältävä perusruoka.

Kevyt caesarsalaatti



4 hengelle, 376 kcal/annos
Valmistusaika 20 minuuttia

SALAATTI

400 g broilerin maustamatonta sisäfileetä
1 kerä roomansalaattia tai muuta lehtisalaattia
250 g kirsikkatomaatteja
2 rkl oliiviöljyä
PAISTAMISEEN rypsiöljyä

CAESARKASTIKE

1 dl parmesaaniraastetta
1 prk (200 g) cr me fra che (12 %)
7 (30 g) anjovisfileetä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
1 puserrettu valkosipulinkynsi

KORISTELUUN sipulirenkaita ja parmesaania

Kuutioi broilerin sisäfileet sopivan kokoisiksi paloiksi. Paista tilkassa rypsiöljyä pannulla. Revi salaatti. Paloittele kirsikkatomaatit. Lisää oliiviöljyä. Sekoita salaattiainekset keskenään. Soseuta kaikki kastikkeen ainekset keskenään tehosekoittimella. Sekoita kastike salaatin joukkoon.

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 5 g
Proteiinia 33 g
Rasvaa 25

Herkutteluhetkiin

Suklaa persikka-banaanimousse



TIESITKÖ, ETTÄ

tumma suklaa sisältää sydämelle terveellisiä flavonoideja. Terveydelle positiivisia vaikutuksia on nimenomaan tummassa suklaassa, mutta sitäkin pitää nauttia maltillisesti!

4 annosta, 230 kcal/annos
Valmistusaika 15 minuuttia

100 g tummaa suklaata
2 kananmunaa
2 rkl sokeria
1 tl vanilliinisokeria
125 g persikka-banaanisosea (esim. Piltti)

KORISTELUUN pähkinärouhetta ja marjoja

Sulata paloitettu suklaa miedolla lämmöllä mikrossa. Anna suklaan jäähtyä hieman. Erottele kananmunista keltuaiset ja valkuaiset. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja lisää joukkoon sokeri ja vanilliinisokeri. Vatkaa keltuaisia niin, että rakenne rikkoutuu. Kaada molemmat seokset sulatetun suklaan joukkoon koko ajan voimakkaasti sekoittaen. Lisää seokseen persikka-banaanisose ja sekoita. Jaa neljään pieneen annoskuppiin ja viilennä jääkaapissa ennen tarjoilua. Koristele pähkinärouheella ja marjoilla. Nauti herkutteluhetkestä!

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 25 g
Proteiinia 5 g
Rasvaa 12 g

Omena-kanelipannukakku



8 annosta, 186 kcal/annos
Valmistusaika 50 minuuttia

5 dl rasvatonta maitoa
2 dl vehnä jauhoja
0,5 dl kaurahiutaleleseitä
4 kananmunaa
3 rkl sokeria
3 tl vanilliinisokeria
½ tl suolaa
2 omenaa
kanelia
vaniljakastiketta

Vatkaa ensin kananmunat kuohkeiksi. Vatkaa joukkoon maito, jauhot ja kaurahiutaleleseit. Lisää seokseen sokerit ja suola. Anna turvota noin 20 minuuttia. Kuumenna uuni 250 asteeseen. Kaada seos voideltuun vuokaan. Leikkaa omenista sopivan kokoisia viipaleita. Laita omenat seokseen ja ripottele päälle kanelia. Paista uunin keskitasossa noin 30 minuuttia kunnes pannukakun pinta on saanut kauniin värin. Nauti vaniljakastikkeen kera!

Annoksen ravintosisältö

Hiilihydraattia 29 g
Proteiinia 8 g
Rasvaa 4

Lopuksi

Toivon, että sait oppaasta hyödyllistä tietoa ja löysit Sinulle mieluisia reseptejä. Terveellinen ruokavalio auttaa kehoasi jaksamaan treenin aikana sekä myös palautumaan urheilusuorituksesta. On kuitenkin hyvä muistaa, että ei saa olla liian ankara itselleen ja joskus voi myös herkutella. Ruoka on suurimpia nautintoja elämässä!

Jatka liikunnallista elämäntapaasi läpi koko elämän ajan. Koetaan yhdessä liikunnan riemu ja annetaan hyvän olon virrata!



Luettavaa ravitsemuksesta ja liikunnasta

Aalto, R. & Seppänen, L. Kuntoilijan pieni ravinto-opas. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä 2008.

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

Fineli ® -elintarvikkeiden koostumustietopankki -> www.fineli.fi

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. Liikuntaravitsemus. 2. painos. VK-Kustannus Oy. Lahti 2008.

Niemi, A. Ravitsemus kuntoon. WSOY pro/Docendo. Jyväskylä 2006.

Soisalo, S. & Voutilainen, E. Mustikka, ruis ja rypsi - Voimaruokaa Suomesta. Otava. Helsinki 2010.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos -> www.thl.fi/ravitsemus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta -> www.ravitsemusneuvottelukunta.fi