

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Mari Kiiskinen

JALKAPALLON HARRASTAMINEN LAPSENA JA NUORENA
Opas juniorijalkapalloilijan terveelliseen ravitsemukseen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2015



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2015
Hoitotyön koulutusohjelma
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä

Mari Kiiskinen

Nimeke

Jalkapallon harrastaminen lapsena ja nuorena - Opas juniorijalkapalloilijan terveelliseen ravitsemukseen

Toimeksiantaja

Lehmon Pallo -77 ry

Tiivistelmä

Jalkapallo on maailman suosituin urheilulaji harrastajamäärissä sekä otteluiden katsojien määrissä mitattuna. Jalkapallo on suosittu laji myös Suomessa, ja lajilla on paljon harrastajia. Jalkapallon harrastaminen aloitetaan yleensä lapsena. Lapsesta saakka on tärkeää oppia oikeanlaiset ravitsemustottumukset, erityisesti urheilevan lapsen ja nuoren tarpeisiin sopivan ravitsemukseen. Oikeanlainen ravitsemus kasvuikäisenä antaa terveellisen pohjan loppuelämän ravitsemukselle.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota ja tuottaa tietoa toimeksiantajalleen. Tarkoituksena oli jakaa tietoa lapsille, nuorille, vanhemmille ja valmentajille. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa opas opinnäytetyön toimeksiantajalle Lehmon Pallo- 77 ry:lle liittyen juniorijalkapalloilijan terveelliseen ravitsemukseen terveyden edistämisen näkökulmasta. Työn tavoitteena oli lisätä ravitsemustietoutta juniorijalkapalloilijoiden, heidän vanhempiensa sekä valmentajiensa keskuudessa.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin toiminnallisen opinnäytetyön menetelmää. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opaslehtistä jaettiin Lehmon Pallo- 77 ry:n juniorijoukkueiden valmentajille jaettavaksi juniorijalkapalloilijoille kotiin. Jatkossa toimeksiantaja voi jakaa opasta uusille harrastajille sekä päivittää opasta omien tarpeidensa mukaan.

Kieli
suomi

Sivuja 41
Liitteet 4
Liitesivumäärä 7

Asiasanat

ravitsemus, jalkapallo, ennaltaehkäisy, terveystieteiden kasvataminen

**THESIS****May 2015**

Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9

FI 80200 JOENSUU

FINLAND

Tel. +358 50 405 4816

Author

Mari Kiiskinen

Title

Football as a Hobby in Childhood and Adolescent - A booklet to healthy nutrition in junior football players

Commissioned by

FC Lehmo Ball -77 ry

Abstract

Football is the most popular hobby and spectator sport in the world. It is also a popular sport in Finland and there are plenty of people who go out for football. Usually people get into football in childhood. It is important to learn proper nutritional habits at an early age and especially at that stage when one becomes active in sports. Proper nutrition in childhood and adolescence ensures a healthy ground in nutritional basis for the rest of one's life.

The objective of this thesis was to explore what the foundation of healthy nutrition is like in children and adolescents who participate in sports. The aim was to increase nutritional knowledge among junior football players, their parents and coaches by producing a booklet for FC Lehmo Ball -77 ry on healthy nutrition from the perspective of health promotion.

Practice-based research methods were applied in this thesis. The booklet that was produced was distributed to coaches of FC Lehmo Ball -77 ry to hand out to junior football players and their parents. In the future the commissioner can distribute the booklet to new members of the club and update it if needed.

Language

Finnish

Pages41

Appendices 4

Pages of Appendices 7

Keywords

Nutrition, football, prevention, health education

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ravitseminen lapsena ja nuorena.....	7
2.1	Ravitsemussuositukset lapsille ja nuorille.....	7
2.2	Säännöllinen ruokailu	9
3	Jalkapalloilijan ravitseminen	10
3.1	Jalkapalloilevan lapsen ja nuoren ravitseminen.....	12
3.2	Nestetasapaino.....	13
4	Ravitsemuksen merkitys	15
4.1	Liikkuvan lapsen ja nuoren energian tarve	15
4.2	Liikkuminen terveyden edistäjänä lapsena ja nuorena	16
5	Harrastusta tukevien tahojen merkitys terveellisiin elämäntapoihin	18
5.1	Valmentajan merkitys terveellisiin elämäntapoihin	18
5.2	Vanhempien merkitys terveellisiin elämäntapoihin	20
6	Hyvä opas.....	21
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät.....	22
8	Opinnäytetyön toteutus	23
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
8.2	Lehmon Pallo – 77.....	25
8.3	Tuotoksen prosessin suunnittelu	25
8.4	Tuotoksen arviointi	27
9	Pohdinta.....	29
9.1	Luotettavuus ja eettisyys	29
9.2	Oma oppimisprosessi	30
	Lähteet.....	33

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tuotoksen arvioinnin saatekirje
Liite 3	Tuotoksen arviointilomake
Liite 4	Opinnäytetyön tuotos

1 Johdanto

Jalkapallo on maailman suosituin urheilulaji. Laji on suosituin sekä harrastajamäärin että otteluiden katsojamääriä mitaten. Harrastajapelaajien määrän maailmassa arvioidaan olevan noin 40 miljoonaa henkilöä. Jalkapallo on yli 100 000 rekisteröidyn harrastajan voimin Suomen suosituin pallopeti. Jalkapallo on kontaktilaji, jossa näkee vaihtelevia ja vauhdikkaita tilanteita. Peliin kuuluvat taklaukset, pääpelitilanteet, kamppailu ja törmäily vastustajan kanssa. (Orava, Heikkilä, Heinonen, Huotari & Hämäläinen 2013, 9). Lajin ympärillä on jatkuvasti tutkimuksia ja jalkapalloseurat ympäri maailman ja Suomessa haluavat kehittää toimintatapojaan sekä käytäntöjään.

Teen opinnäytetyöni kontiolahtelaiselle jalkapalloseuralle, Lehmon Pallo-77 ry:lle. Työssäni kerron seurasta lyhenteellä LehPa. Halusin auttaa LeHPaa kehittämään omaa toimintaansa. Olen seurannut sivusta seuran toimintaa muutaman vuoden ajan.

Lehmon Pallo-77 ry- jalkapalloseurassa on jäseniä noin 200 ja jäsenmäärä kasvaa jatkuvasti. Seuran tavoitteena on vuosittain aloittaa yksi uusi junioriryhmä, jotta jokaisessa ikäluokassa olisi toimintaa. Lehmon Pallo-77 ry:n toimintaperiaatteen tiivistää hyvin lause ”Lehmon Pallon mottona on tarjota Kontiolahden ja sen kylien asukkaille mahdollisuus liikunnan iloon, ikään, sukupuoleen tai etniseen taustaan katsomatta. Meidän mielestämme pallo on yhteinen” (Lehmon pallo- 77 ry, 2012.) Otin itse yhteyttä Lehmon Pallon toimihenkilöön opinnäytetyön toimeksiannosta ja sain toimeksiannon seuralta. Yhdessä seuran johdon kanssa päätimme ennaltaehkäisyn näkökulman olevan toivottu opinnäytetyön aiheena. LehPa on junioriseura ja haluaa profiloitua pitkälti juniorityönsä kautta.

Opinnäytetyöni aihe käsittelee terveellistä ravitsemusta jalkapalloharrastuksen tukena lapsena ja nuorena. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen tuotoksena syntyy toimeksiantajalle opas. Oppaassa käsitellään terveellistä ravitsemusta sekä urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemusta ja nestetasapainoa. Opas tulee

valmentajien, juniorien vanhempien sekä junioripelaajien käyttöön. Opinnäytetyö suunnataan juniorityön kehittämiseen ja terveellisen ravitsemuksen edistämiseen. Juniorityön kehittämisen kautta työhön liittyy myös terveystieteiden opinnäytetyö. Hoitotyön näkökulmaa tuon esille opinnäytetyöni teoriassa. Terveystieteiden näkökulma näkyy työssäni. Kuvaan työssäni huomioita ravitsemuksesta, jota lapsen ja nuoren urheilijan harrastuksessa tulee ottaa huomioon. Opinnäytetyössäni näkyy juniorityön kokonaisvaltainen harrastajan terveystieteiden opinnäytetyö.

2 Ravitsemus lapsena ja nuorena

2.1 Ravitsemussuositukset lapsille ja nuorille

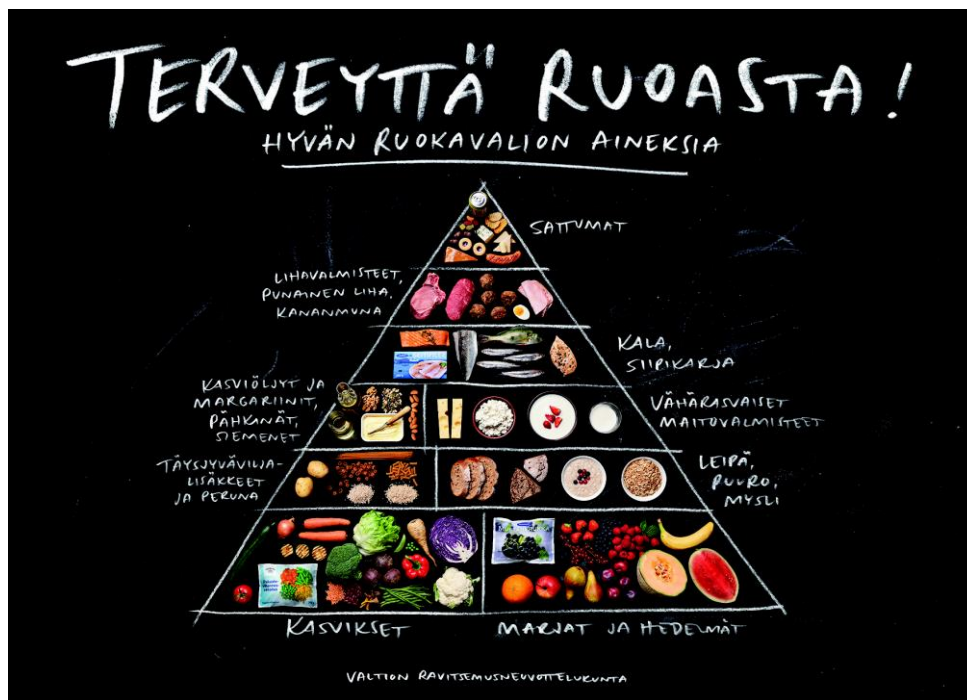
Lapsen ja nuoren rajan määrittelemine on vaikea tehtävä. Asiaan vaikuttavat monetasoiset seikat, kuten jokaisen persoonakohtainen kehitys. Rajaan lapsen ja nuoren määritelmän tässä opinnäytetyössä Lääkäriseura Duodecimin määritelmän mukaan. Duodecimin mukaan nuoruus koetaan yleisesti alkavaksi noin 13-vuotiaana ja päättyvän ikävuoteen 22. Lapsuuden katsotaan olevan ikäkaudet ennen 13:ta ikävuotta. (Ehrling, Haapalainen, Isolauri, Kaivosoja, Kalland, Karlsson, Laakso, Lounamaa, Melartin, Merikanto, Paloniemi, Pietikäinen, Pylkkänen, Virtanen & Wrede 2010, 4.)

Monipuolinen ruokavalio, energiantarvetta vastaava määrä ruokaa sekä säännöllinen rytmi ruokailuissa ovat hyvän ravitsemuksen kivijalka. Noudattamalla ruokailusuosituksia tulee luoneeksi perustan terveyttä edistävälle ruokavaliolle. Tällainen terveyttä edistävä ruokavalio rakentuu säännöllisistä, tasapainoisesti kootusta ja maukkaasta ruuasta. Parhaassa tapauksessa ruokailu ja ruoka ovat perhettä yhdistävä tekijä, ja tätä kautta voi lisätä sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.(Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 18.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on kehittänyt terveyttä edistävän ruokavalion kokoamista helpottavan ruokakolmion (kuva 1) (Fogelholm, Hakala, Kara, Kiuru, Kurppa, Kuusipalo, Laitinen, Marniemi, Misikangas, Roos, Sarlio-Lähteenkorva, Schwab & Virtanen 2014, 11). Vertion mukaan terveyden edistämisen määritelmä kuuluu seuraavanlaisesti: ” Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Terveyden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta”(Vertio 2003, 29). Ter-

veyden edistämisen alakäsitteenä voidaan pitää terveystasvattamista. Yksi tämän opinnäytetyön keskeisistä käsitteistä on terveystasvattaminen. Terveystasvatuksen lähtökohtana on tehdä vaikutus yksilöihin sekä ryhmiin. Yksilöiden ja ryhmien asenteisiin, arvoihin, taitoihin ja tietoihin vaikuttaminen terveyden edistämisen näkökulmasta näkyy terveystasvattamisessa. Yksilön terveellisten elämäntapojen omaksuminen on korkein tavoite. (Airinto-Friman 2007, 7)

Turvallisuus on säännöllisen ruokailurytmin tärkeä tekijä, säännölliset ateriat ovatkin lapselle, erityisesti kasvavalle lapselle, tärkeämpiä kuin aikuiselle. Lapsi on aikuista herkempi pitkien ruokailuvälien aiheuttamille väsymykselle ja ärtyisyydelle. Välipalojen merkitys korostuu lasten säännöllisessä ruokailussa. Aamiaisen, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen sekä iltapala toimivat suurimmassa osassa perheitä hyvänä ateriaritminä. (Hasunen ym. 2004, 19-20.)

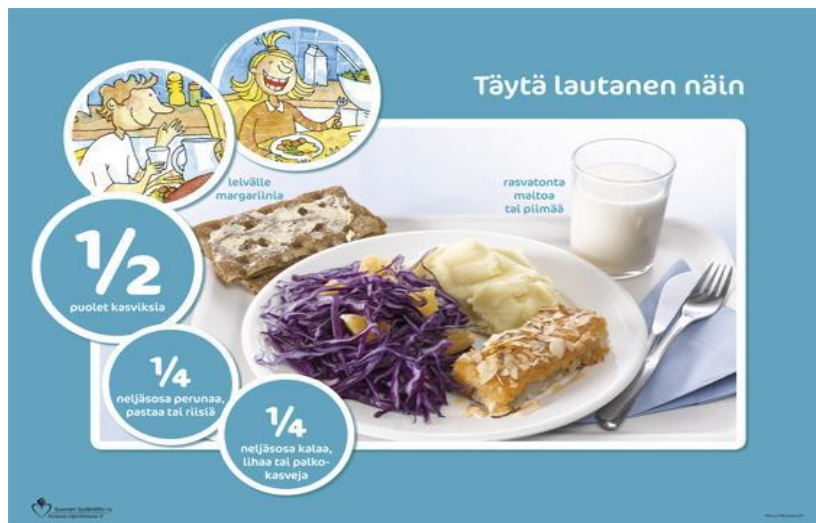


Kuva 1. Suomalaiset ravitsemussuosituks 2014 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19).

Lautasmalli on hyvä pääaterian kokoamismalli sekä lapselle että aikuiselle. Lapsen ateriamalli on pienempi aikuisen ateriamalliin verrattuna. Kaikkien ihmisten

ruokahalu vaihtelee päivittäin ja aterioittain. Uusien ruoka-aineiden ja ruokalajien maistelu on tärkeää. Maistamiskertojen myötä uusiin makuihin tottuu ja lapsi syö lempiruokaansa helpommin runsaastikin. (Hasunen ym. 2004, 20.)

Pääaterian lapselle voi koota esimerkiksi seuraavanlaisesti: tärkein ruoka-aine lautasmallin mukaisesti on kasvisten määrä (raasteena, salaattina, keitettynä) (Hasunen ym. 2004, 20). Kasvisten tulisi täyttää noin puolet lautasesta (Fogelholm ym. 2014, 20.) Toiseksi tärkein ruoka-aine ryhmä on hiilihydraatit: peruna, riisi tai pasta. Lautasella tulisi olla myös lihaa tai kalaa (vaihtoehtoisesti keittoa, laatikkoruokaa tai pataruokaa). Molempia hiilihydraatteja että proteiinia tulisi lautasella olla neljännes lautasen pinta-alasta. Rasvaton piimä tai maito on suositeltu ruokajuoma. Ruuan yhteydessä tulisi syödä kuitupitoista leipää margariinilla voideltuna. (Kuva 2.) Suositeltu jälkiruoka on hedelmä tai marjoja, näitä voidaan syödä myös välipalana. (Hasunen ym. 2004, 20.)



Kuva 2. Suomen sydänliitto 2011.

2.2 Sännöllinen ruokailu

Ateriarytmi on oleellinen osa terveellistä ravitsemusta. Sännölliset ruokailuvälit hillitsevät nälän tunnetta sekä pitävät veren glukoosipitoisuuden tasapainossa

(Fogelholm ym. 2014, 24). Muita säännöllisen ruokailun hyötyjä ovat muun muassa tiheästä ateriaritmistä johtuva annoskoon pieneminen, pienen annoskoon syömisen jälkeinen harjoittelu onnistuu nopeasti sulattelun jälkeen, välipalat turvaavat jatkuvan energiansaannin sellaisilla lapsilla, joilla energian kulutus on suurta sekä säännöllinen ateriarytmi tuo turvallisuuden tunnetta lapsen ja nuoren elämään (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 244).

Säännöllinen ateriarytmi voi olla esimerkiksi aamupala, lounas sekä päivällinen. Näiden aterioiden lisäksi voi tarvittaessa syödä 1-2 terveellistä välipalaa. Tottumukset aterioiden ajoittamisessa ovat yksilöllisiä sekä kulttuurisidonnaisia (Fogelholm ym. 2014, 24). Lapsena ja nuorena urheillessa tulisi opetella säännöllisyyttä sekä suunnitelmallisuutta aterioitten rytmityksessä. Parhaassa tapauksessa aterioiden sisältö ja rytmitys on suunniteltu seuraavaa päivää varten etukäteen. (Borg ym. 2006, 243.)

Säännöllinen ateriarytmi edistää myös hampaiden terveyttä. Aterioitten rytmittäminen ja säännöllisyys estävät napostelun houkutusta ja tätä kautta hampaiden reikiintyminen vähenee. Ateriarytmin säännöllisyydellä voidaan vaikuttaa myös painonhallintaan. (Fogelholm ym. 2014, 24.)

Lapsena elimistön energiavarastojen tehokas hyväksi käyttäminen on aikuisiin verrattuna pienempää. Lapset eivät myöskään pysty syömään yhtä suuria määriä ruokaa kuin aikuiset. Tästä johtuen energian saamisen tasaisuus korostuu lapsilla. Onkin tärkeää tottua jo lapsena säännölliseen ateriarytmiin. (Fogelholm, ym. 2014, 24.)

3 Jalkapalloilijan ravitsemus

Urheillessa ja liikkuessa ihanneravitsemus on yksinkertaista. Kuten aina ravitsemuksessa kaikkein tärkeintä on kohtuus, monipuolisuus, tasapainoisuus sekä nautittavuus. Ruokailun kellonajoilla tai yksittäisen valmisteiden ravintoaineet eivät

ole tärkeintä. Järkevä kokonaisuus selkeyttää ravitsemusta ja toteuttamista. (Orava ym. 2013, 93.)

Urheillessa on tärkeää pitää huolta riittävästä nesteytyksestä sekä ravitsemuksesta. Nestetasapainon ja hiilihydraattitasapainon huolehtimista ei voi korostaa koskaan liikaa. Uupumus, joka tulee yli 30 minuutin urheilun yhteydessä, johtuu yleensä nestetasapainon tai hiilihydraattien liiallisesta vähenemisestä. Uupumuksen tuleamista tulisi välttää. (Orava ym. 2013, 91.)

Kaikkein keskeisin merkitys urheilijan ravitsemuksessa on hiilihydraateilla. Tehon noustessa liikkussa yhä enemmän energiaa hankitaan hiilihydraateista. Jalkapallo on kilpailuvauhtista kestävyysuorittamista rankimmillaan. Tällaisissa lajeissa valtaosa energiasta tulee maksaan ja lihaksiin varastoituneesta hiilihydraatista nimeltään glykogeeni. Tämän hiilihydraatin energialähteenä käyttö kasvaa suoritustehon lisääntyessä. (Orava ym. 2013, 93.)

Hiilihydraattitasapaino on urheillessa erittäin tärkeää. Hiilihydraatit auttavat palautumaan urheilun jälkeen. Urheilua paljon harrastava tarvitsee enemmän hiilihydraatteja kuin liikuntaa harrastamaton. Paljon harjoittelevalle suositellaan päivän kokonaisenergiamäärästä olevan 60 % peräisin hiilihydraateista. Hiilihydraattien vähäinen saaminen voi olla harjoittelun kannalta tuhoisaa. Hiilihydraattien vähäinen saaminen ravitsemuksesta heikentää suoritusta, huonontaa vastustuskykyä ja heikentää yleisesti terveyttä. Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat muun muassa pasta, peruna ja täysjyvävilja. (Orava ym. 2013 92.)

10–15 % kokonaisenergiasta tulisi olla peräisin proteiineista ihanteellisessa ravitsemuksessa. Proteiinin päivittäisten määrien saamisessa ei ole ongelmia, jos ruokavalio sisältää kalaa, lihaa, kanaa, kananmunaa sekä maitotuotteita. Urheilijan tulisi saada myös rasvoja. Suositeltavaa olisi saada kokonaisenergiämäärästä 25–30 % tyydyttymättömistä rasvoista. Tyydyttymättömiä rasvoja saa esimerkiksi kalarasvasta, öljyistä sekä kasvimagariinista. (Orava ym. 2013, 92.)

3.1 Jalkapalloilevan lapsen ja nuoren ravitseminen

Urheilevan lapsen ja nuoren tulisi oppia terveellinen oikeanlainen ruokavalio ja ruokailutavat jo pienenä. Liikunnan lisäksi ravitseminen on yksi tärkeimmistä terveyttä edistävästä seikoista. Väärin opittuja ruokailutottumuksia on vaikea muuttaa vanhemmalla iällä. Ravitseminen on urheilevalle lapselle ja nuorelle terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen sekä kilpailumenestyksen kannalta tärkeää. Oikeanlainen ravitseminen pienentää riskiä rasitusvammoihin sekä sairastumisiin. (Jyväskylän kenttärheilijat 2015, 3.)

Ruokavalion tulee tukea nuoren ja lapsen kasvua ja kehitystä. Urheilevan nuoren ja lapsen kohdalla kehitystä tukee parhaiten ruokavalio, jossa 45–60% ruokavaliosta koostuu hiilihydraateista, 25–35 % rasvoista ja 15–20% proteiinista. Liikkujan lautasmalli jaetaan kolmeen eri osaan. 1/3 lautasesta tulisi olla kasviksia sekä hedelmiä, 1/3 proteiinia sisältävää ruokaa, esimerkiksi kala, liha, kana, muna. Viimeinen kolmannes täytetään täykkelyspitoisilla hiilihydraateilla, esimerkiksi riisillä tai pastalla. Ruokailujuomaksi käy vesi tai maito sekä lisäksi 1-2 täysjyväleipäviipaleita. (Jyväskylän kenttärheilijat 2015. 5-6.)

Jalkapallo käy kestävyysurheilusta, jalkapalloilija saattaa juosta ottelun aikana useita kilometrejä. Jalkapalloilu vaatii nopeutta ja kestävyyttä, tarvitaan siis runsaasti energiaa. Monipuolisuus on tärkein asia, johon tulee kiinnittää huomiota jalkapalloilussa nuorena ja lapsena. Proteiinit sekä hiilihydraatit ovat kehittymisen kannalta tähdellisiä. Rasvojen käytössä kiinnitetään huomiota hyvien rasvojen laatuun ja ensisijaisesti käytetään pehmeitä rasvoja. Ravintoaineista erityisen tärkeitä ovat kalsium sekä D-vitamiini. Nämä ravintoaineet ovat tärkeitä luuston kehityksen kannalta. Aikuisiässä mahdolliset puutostilat heijastuvat ongelmina, esimerkiksi osteoporoosina. (Kiviranta 2012.)

Pitkissä turnauksissa ja turnausmatkoilla juniorijalkapalloilijan ravitseminen kääntyy helposti epäterveelliseksi. Ateriaritmien suunnittelu on turnauksissa tärkeää, ottelut saattavat olla nopeasti peräkkäin. Pelaamisesta tekee epämiellyttävää vatsassa liikkuva ruoka. Ruokailu tulisi ajoittaa riittävän kauas ennen harjoituksia tai ottelua. Parhaat suoritukset saavutetaan terveellisen monipuolisen ravinnon

avulla, makeiset ja limonadi eivät ole pelieväitä. Tärkeää on saada energia riittämään aamusta iltaan. Kivirannan mukaan: ”Otteluiden välissä on syötävä ruokaa, josta saa energiaa, mutta joka sulaa ennen seuraavan pelin alkua.” (Kiviranta 2012.)

Ennen pelejä tulisi välttää rasvaista ja raskasta ruokaa. Ennen peliä tai harjoituksia hyvin sulavia ruokia ovat muun muassa puurot, vaalea leipä, mehukeitot, banaani sekä maitotuotteet. Otteluiden välissä välipalana voi nauttia esimerkiksi eväsleipiä, kuivahedelmiä sekä tuoremehua. Riittävä syöminen otteluiden jälkeen on tärkeää. Tulee syödä riittävästi ja hyvin. Palautumisen saa käyntiin välittömästi ottelun jälkeen syömällä hieman heti ottelun tai harjoitusten jälkeen. Ennen nukkumaan menoa voi syödä hitaammin sulavaa ruokaa, jolla on aikaa sulaa yön aikana. Hitaasti sulava ateria voi koostua esimerkiksi kasviksista ja jostain proteiinipitoisesta ruuasta, kuten kalasta tai lihasta. Jälkiruuaksi voi nauttia myös marjoja tai vihanneksia. Näin pienen urheilijan monipuolinen ruokavalio toteutuu. (Kiviranta 2012.)

3.2 Nestetasapaino

Keskimäärin 60 % nuorten aikuisten painosta on vettä, ikä ja painonnousu vaikuttavat osuuden vähenemiseen. Solut sisältävät noin 40 % elimistön vedestä, jäljelle jäävät 20 % sijaitsevat veressä ja solujen ulkoisessa tilassa. Elimistön välttämättömien aineiden, kuten natriumin, kaliumin sekä kloridin väliseen suolatasapainon säätelyyn vaikuttaa nestetasapaino. Tarkkaa veden tarpeen määrittelyä on ollut vaikeaa tehdä sen yksilöllisen vaihtelevuuden takia. Yksilöllisiä vaikutuksia ovat esimerkiksi ikä, ruokavalio, liikunnan määrä sekä ilmasto. Vedenhukkana menetetty paino, joka on kehon kokonaispainosta 1-2 %, aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä, huimausta sekä ruokahaluttomuutta. Kuolemaan johtava vedenhukka on 15-20 %:n painon alenema kokonaispainosta. Kuitenkaan ylimääräisellä jatkuvalla nesteiden juomisella ei ole terveydellisiä hyötyjä. (Borg, Heiskanen, Kara, Keskinen, Männistö, Rautio, Sarlio-Lähteenkorva & Valsta 2008, 33.)

Yleinen ohje aikuisten päivittäiseen juomien tarpeeseen on noin yksi litra juomia ruuasta saatavien nesteiden lisäksi. Energian saamiseen suhteutettuna aikuisilla ohjenuorana nesteiden saamiseen voidaan pitää noin 1ml / kcal. Noin 2-3-vuotiailla lapsilla riittävänä nesteen määränä voidaan pitää 65-70 ml jokaista painokilo kohti. Tämä määrä vähenee tullessa 15 ikävuoteen. 15-vuotiaana veden määrän tarve on 40 ml jokaista painokiloa kohti. Aikuisten ohjenuoraa 1ml/ kcal voidaan käyttää ohjearvona yli 3-vuotiaille. (Borg ym. 2008, 33-34.)

4-8-vuotiaille lapsille päivittäinen riittävä kokonaisnesteen saaminen litramääräisesti olisi hyvä 1,7 litraa. 9-13-vuotiaille tytöillä riittävä kokonaisnesteen saamisen tarve vuorokaudessa on 2,1 litraa, saman ikäisillä pojilla 2,4 litraa. 14-18-vuotiaille tytöillä nesteen tarve on 2,3 litraa, saman ikäisillä pojilla vastaava tarve on 2,4 litraa. (Borg ym. 2008, 34.)

Aineenvaihdunnalle ja fysiologisille toiminnoille nesteiden juominen on välttämätöntä, juomat voivat olla myös merkittävä energian lähde. Monet juomat voivat sisältää esimerkiksi hiilihydraatteja, energiaravintoaineita, pieniä määriä proteiinia ja rasvoja. Lisäksi juomat voivat sisältää erilaisia fysiologisesti vaikuttavia aineita, kuten vitamiineja ja hivenaineita. Kriittisiä aineita terveyden ja ravitsemuksen näkökulmasta ovat niiden sisältämä energia, sokerit, rasva ja happamuus. Hapolliset ja sokeroidut juomat ovat hampaiden terveyden kannalta erityisen kriittisiä. (Borg ym. 2008, 18.)

Makeat juomat miellyttävät enemmän, ihminen pitää makeasta synnynnäisesti. Makeita juomia suositaan, mieltymys tietynlaiseen makuun vaikuttaa juoman valintaan. Hedelmien aromeita käytetään usein makeuttamaan juomia niiden makeuden ja suosion vuoksi. Juoman hapokkuus voi lisätä mieltymystä tietynlaisiin juomiin. Hiilihappo juomissa lisää juomisien jännittävyttä, se luo hermoärsytyksiä, ja tätä kautta luo ”turvallisen vaaran” tunteen. (Borg ym. 2008, 18.)

Vesi on tärkein nestehukan korjaaja. Veden juominen on tärkeämpää kuin erikoisvalmisteet tai urheilujuomat. Ihminen tarvitsee päivittäin normaalisolosuhteissa noin kaksi litraa vettä ruuasta ja juomasta, liikkuessa ja urheillessa tarve kasvaa huomattavasti. Yli tunnin kestäväen urheilusuorituksen aikana tulisi juoda

nesteitä. Ihanteellinen urheilun aikana nautittava neste olisi laimea marjamehu tai urheilujuoma. Nämä ovat parempia kuin vesi paremman imeytyvyyden vuoksi. (Orava ym. 91, 2013.)

4 Ravitsemuksen merkitys

4.1 Liikkuvan lapsen ja nuoren energian tarve

Lapset käyttävät ravinnosta saadusta energiasta osan kasvamiseen. Kolmen ikävuoden jälkeen ravinnosta saadun energian käytön osuus kasvamiseen on enää noin 2 %. Lasten ja nuorten ravinnontarve tulisikin suunnitella iän, sukupuolen, fyysisen aktiivisuuden ja kasvuun tarvittavan energian mukaan (Nordic nutrition recommendations 2012, 171). Ravinnosta saatavan energian tulee riittää lapsen ja nuoren kasvuun, kehitykseen sekä liikkumiseen (Ilander 2005, 2).

Yhtä tiettyä ohjenuoraa liikkuvan lapsen ravitsemuksesta saatavalle energialle ei ole. Suositukset perustuvat valitettavan usein liikuntaa harrastamattomien lasten tai jopa aikuisurheilijoiden ravintosuosituksiin. Eri urheilulajien kesken on suurta vaihtelua ravinnon tarpeessa. Yksilöiden välinen vaihtelu lisää ravinnontarpeen vaihtelua. (Ilander 2005, 2).

Päivittäisen energian tarpeen suuntaa antavana ohjenuorana voidaan pitää 5-11-vuotiailla liikkuvilla lapsilla 1700-2450 kcal / vrk tytöillä. Saman ikäisillä pojilla energian tarve on hieman suurempi 1750-2950 kcal/ vrk. Paljon liikkuvilla 12-15-vuotiailla nuorilla energian tarve on suurempi kuin lapsilla. Urheilevalla 12-15-vuotiaalla tytöllä energian tarve on 2300-3000 kcal / vrk. Saman ikäisillä pojilla energian tarve on 2650-3000 kcal/ vrk. (Ilander 2005, 3.)

4.2 Liikkuminen terveyden edistäjänä lapsena ja nuorena

Viime vuosien aikana lasten ja nuorten lihavuus on kasvanut huolestuttavasti. Suomessa on viime kolmen vuosikymmenen aikana 12-18-vuotiaiden ikäryhmässä ylipainoisten ja lihaviiden osuus kasvanut kolminkertaisesti. Lihavuus ja ylipaino lapsena lisäävät aikuisuuden lihavuuden riskiä. (Käypä hoito -suositus 2013.) Liikunta päivittäisenä tapana ei ole enää itsestään selvyys. Liikkuminen paikasta toiseen tapahtuu usein auton kyydissä, lyhyetkin matkat kuljetaan autokyydillä esimerkiksi kouluun tai kavereiden luokse. Sosiaalinen käyttäytyminen on siirtynyt internetiin sekä älypuhelimiin. Nykyään kavereita voi tavata muutenkin kuin liikkumalla paikasta toiseen omin jaloin. (Tammelin 2008, 11.)

Normaalin fyysisen kasvun sekä kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on välttämätöntä liikkua lapsena päivittäin (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014). Liikuntasuosituksena kaikille kouluikäisille eli 7-18-vuotiaille on 1-2 tuntia päivässä ikään katsomalla tavalla ja mahdollisimman monipuolisesti. Ruutuaika päivässä tulisi rajoittaa kahteen tuntiin sekä yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää. (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2008, 6.)

Liikkumattomuuden aiheuttamia terveysvaikutuksia voidaan vähentää 7-vuotiaalla minimissään kahden tunnin liikkumisella, 18-vuotiaalla minimi määrä on tunti. Parempien tuloksien ja hyötyjen saamiseksi olisi hyvä liikkua tätäkin enemmän. Jokapäiväinen liikunta on koululaiselle elintärkeää, hyvinvoinnin sekä kasvun ja kehityksen edellytys. Pitkiä liikkumattomuuden ajanjaksoja tulisi välttää, ei ole kuitenkaan vaarallista, jos liikkuminen jää yhtenä päivänä väliin. (Ahonen ym. 2008, 18.)

Monipuolinen liikunta tukee normaalia kasvamista. Jokapäiväinen liikunta tulisi olla sykettä nostavaa, ja liikkuesssa tulisi hengästyä. Siten kestävyys paranee ja jaksaminen lisääntyy. Sykettä nostavaa ja kestävyyttä parantavaa liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, pyöräily, hölkkä ja uinti. Voimaa ja notkeutta saa lisää kuormittamalla lihaksia ainakin kolme kertaa viikossa. Voimaa ja notkeutta saa

harrastamalla kuntosalia, pallopelejä, venyttelyä, lumilautailua ja tanssia. Liikuntaa tulisi harrastaa aina kun voi. Siten pysyy pirteänä ja ehtii enemmän. Pirteänä pysymisessä auttaa pallopelien pelailu välitunnilla sekä portaiden valitseminen hissien sijaan. (Terve koululainen 2014.)

Liikkuminen lapsena ja nuorena edistää terveyttä monin tavoin. Liikunta nuorella iällä kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, parantaa painonhallintaa sekä kehittää liikuntataitoja. Liikkuessa ja liikunnan kautta oppii vuorovaikutustaitoja sekä reilun pelin henkeä ja tämä korostuu erityisesti joukkuelajeissa. Liikunta auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Kymmenen ensimmäisen ikävuoden aikana liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät. Tärkein aika liikkua on aivan alakoulun alussa. Tällöin on erityisen tärkeää monipuolinen liikunta. Jotkin urheilulajit ovat loukkaantumisherkempiä kuin toiset. Lapsilla ja nuorilla loukkaantumisia ja vammautumista pyritään ehkäisemään suojauksilla. Muuten lasten ja nuorten liikuntaan ei liity suuria terveydellisiä riskejä. (UKK-instituutti 2013.)

Liikunta vahvistaa lapsen minäkuvaa tai ainakin liikuntaan liittyvää minäkuvaa. Myönteisen minäkuvan tulee rakentua hyvien kokemusten pohjalle, muuten liikunnasta saattaa tulla ikävä kokemus, ja tämä voi estää innostumisen liikkumisesta sekä vauhdikkaista peleistä ja leikeistä. Joukkuelajit kannustavat ja mahdollistavat yksilöiden välisen vuorovaikutukseen ja opettavat samalla toisten huomioon ottamista. Joukkuelajeissa, kuten jalkapallossa, liikunnan kautta oppii myös reilun pelin, myötätunnon merkityksen sekä oppii noudattamaan sääntöjä. (UKK-instituutti 2013.)

Hyvän ruokavalion ja liikunnan tulisi lapsella kulkea yhdessä. Hyvän terveystäytymisen on todettu olevan terveellisen elämän perusta. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten on huomattu tupakoivan muita enemmän. Kuitenkaan alkoholin käyttöön ja käytön aloittamiseen liikkumisen määrä ei vaikuta. (UKK-instituutti 2013.)

Lapsena ja nuorena tulisi myös harrastaa luuta vahvistavaa liikuntaa. Luuta vahvistava liikunta sisältää nopeita ja voimakkaita iskuja, monipuolista toimintaa, tärähdyksiä ja suunnanmuutoksia. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi yleisurheilu, juoksu ja kaikki maila- ja pallopelit, kuten jalkapallo. Luissa sijaitsevat luusolut

pystyvät aistimaan kuormitusta ja iskuja, jotka kohdistuvat siihen. Liikunnan avulla luuhun aiheutuu rasitetta: vetoa, painetta ja kiertoa. Saadut muutokset häviävät luussa, jos liikunnan määrä vähenee tai loppuu kokonaan. Luita pystyy vahvistamaan lapsena jopa 40–50 %. Myöhemmällä iällä on hyötyä lapsena hankituista vahvoista luista sillä luu ei vahvistu samalla tavalla enää aikuisena. (Ahosuo & Multanen 2013.)

Liikunnan vaikutus näkyy myös koulumenestyksessä. Liikuntasuorituksessa pyrkimys hyvään suoritukseen näkyy myös pyrkimyksissä hyviin suorituksiin koulu maailmassa. On havaittu positiivinen yhteys liikunnan, äidinkielen ja matematiikan kouluarvosanoissa hyvään fyysiseen kuntoon sekä liikehallintaan. (UKK-instituutti 2013.)

5 Harrastusta tukevien tahojen merkitys terveellisiin elämäntapoihin

5.1 Valmentajan merkitys terveellisiin elämäntapoihin

Valmentajilla on yleensä suurempi vaikutus valmennettaviinsa kuin mitä valmentaja edes tiedostaakaan itse. Valmennettavat tarkkailevat ja seuraavat hyvinkin tarkkaan valmentajiensa käyttäytymistä sekä elämäntapoja. Erityisesti valmennettavat kiinnittävät huomiota valmentajan tupakointiin, alkoholin käyttöön sekä huonoon kilpailukäyttäytymiseen. Usein valmennettavat antavat valmentajalleen vanhemman kaltaisen roolin ja auktoriteetin, samalla valmentajan asema rinnastuu kasvattajanrooliin. (Hämäläinen 2003, 122, 127.)

Vanhempien ohella valmentajat ovat usein tärkeitä kasvatuskumppaneita, tuke massassa vanhempia lasten ja nuorten kasvattamisessa. Yksi osa valmentajuutta on toimia kasvattajana sekä esimerkkinä valmennettaville. Lapsena ja nuorena harrastettu urheilu mahdollistaa monenlaisen oppimisen ja kasvun. Lapsena ja nuorena luodaan pohja itseluottamukselle, ja valmentaja on osana luomassa tätä

pohjaa. Valmentajalla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan elämän alkutaipaleella olevien valmennettavien loppuelämän arvoihin ja elämäntapoihin. (Hämäläinen 2013, 16.)

Lapset ja nuoret ovat ravitsemukseen liittyvissä asioissa herkkiä vaikutteille. Valmentajan tehtävänä on ohjata lasta ja nuorta terveellistä ja urheiluharrastusta tukevaa ravitsemusta kohti. Vaikutusalttiuden vuoksi valmentajien ohjeistukset ja sanat ravitsemukseen liittyen voidaan toisissa tapauksissa tulkita turhankin sanatarkasti. Tämän vuoksi valmentajien olisi hyvä harkita sanojaan erityisellä huomiolla lapsille ja nuorille puhuttaessa ravitsemuksesta. (Borg ym. 2006, 245-246.)

Valmentajien vastuu ravitsemukseen korostuu pelimatkoilla ja leireillä, silloin kun lapsi on poissa kotoa, eivätkä vanhemmat ole vastuussa ravitsemuksesta. Kaikkein ihanteellisemmassa tilanteessa vanhemmat ja valmentajat tekisivät yhteistyötä edistääkseen hyvien ruokailutottumusten syntymistä. Yhteistyöllä estettäisiin myös ristiriitojen syntyminen kotona ja urheilun kautta opittujen ravitsemus-suositusten välillä. (Borg ym. 2006, 245.)

Valmentajan esimerkki on tärkeää urheilullisen elämäntavan syntymiselle lapsuudessa. Valmentajan kannustus lapsena ja valmentajan kyky nähdä kaikissa lapsissa oleva mahdollisuus tulla miten hyväksi tahansa kasvattaa lapsen itseluottamusta sekä itsetuntemusta. Lapsilla liikunta mahdollistaa turvallisen ympäristön kokea erilaisia tunteita sekä harjoituspaikan erilaisten tunteiden säätelyyn ja tunnistamiseen. Valmentajan tehtävänä on luoda mielikuva hyvästä urheilullisesta elämästä, joka ei ole ainoastaan kieltoja ja kuria. (Hämäläinen 2013, 16.)

Myös nuoren urheilijan valmentajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on rakentaa sekä luoda nuoren itseluottamusta ja itsetuntemusta. Nuorena toisten hyväksyntä sekä kokemus hyväksymisestä ovat erittäin tärkeää. Niin lapsena ja nuorena sosiaalisten taitojen oppiminen urheilun kautta on suuressa osassa. Valmentajan vaikutus nuoreen voi olla murrosiässä erittäin suuri. Murrosikäiselle valmentaja voi olla ainoa aikuinen, jonka sanomisia murrosikäinen kuuntelee. (Hämäläinen, 2013, 16).

5.2 Vanhempien merkitys terveellisiin elämäntapoihin

Vanhempien merkitys lapsen ja nuoren ruokailuun on erittäin merkittävä, ja vanhempien vastuu on suuri terveellisten elämäntapojen opettamiseen. On todettu, että terveellisen ruokavalion perusteet opitaan jo varhain kotona, ja terveelliset elämäntavat opitaan helpoiten lapsena. Terveelliset ravitsemustottumukset ovat tärkeä osa tukemassa terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa. (Borg ym. 2006, 245.)

Perheen kanssa ruokailu on lapselle ja nuorelle tärkeä kokemus. Urheilevalle lapselle ja nuorelle olisikin hyödyksi, jos päivän ateriat suunniteltaisiin sopiviksi harjoituksiin valmistautuville pienille urheilijoille. Perheen yhteisten ateriahetkien hyötyjä ovat esimerkiksi lapsen ja nuoren tottuminen uusiin ruokiin ja makuihin, sosiaalisen vuorovaikutuksen oppiminen, ateriamallin oppiminen vanhempien esimerkin avulla sekä säännöllisten ruokailuhetkien luoma turvallisuuden tunne. Perheen yhteiset ruokailutilanteet pienentävät myös riskiä syömishäiriöiden syntymiseen. (Borg ym. 2006, 245.)

Itsenäisten terveellisten elämäntapojen opetus on hyvä aloittaa jo 5-12-vuotiaille. Tällöin painopiste ravitsemuksen saralla tulisi painottua säännölliseen ateriarytmiin, terveellisten ruoka-ainevalintojen tekemiseen sekä terveellisten välipalojen valitsemiseen. Tämän ikäisille lapsille vanhempien ohjauksella ravitsemukseen liittyvissä asioissa on painoarvoa. (Borg ym. 2006, 245.)

Nuorille omien, ravitsemukseen liittyvien, valintojen tekeminen on tärkeä osa itsenäistymisprosessia. Tämän takia vastuun antaminen omien valintojen tekemiseen terveellisissä ravitsemuspäätöksissä jo lapsesta saakka on ensisijaisen tärkeää. Ruokavalion suunnittelu, ravitsemuksen terveellisyys ja sen arviointi ovat sellaisia osa-alueita, joissa vastuuta tulisi antaa pienestä pitäen. (Borg ym. 2006, 245.)

Vaikutteet ovat lasten ja nuorten terveellisen ravitsemuksen ja terveellisen ravitsemuksen oppisen kompastuskiviä. Vääränlaisia malleja ravitsemukseen voidaan oppia kavereilta ja mediasta. Mahdollisesti myös erilaiset lupaukset suoriutuskykyä parantavista niin kutsutuista ihmedieeteistä voivat kiehtoa lapsia ja nuoria. Vanhemman vastuulla onkin eritellä lapselle terveellisen ravitsemuksen ja ihmettä lupaavien ruokavalioiden ero. (Borg ym. 2006, 245-246.)

6 Hyvä opas

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ammatillisiin taitoihin kuuluu olennaisena osana asiakkaan ohjaaminen ja neuvominen. Asiakkaiden halu tietää omaan tilanteeseen liittyvistä seikoista on kasvanut, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen antama suullinen ja kirjallinen ohjaus antaa asiakkaalle vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Ohjaaminen antaa tietoa asiakkaalle sekä auttaa tätä osallistumaan hoitoonsa aktiivisemmin. Kirjallisten ohjeiden on tarkoitus vähentää hämmennystä, kirjalliset ohjeet mahdollistavat asiakkaan tutustumisen sekä perehtymisen omiin asioihinsa rauhassa. (Roivas & Karjalainen 2013, 118-119).

Ohjaavan ja opastavan tekstin kirjoittaminen on kirjoittajalle vaativaa, ja erilaisia seikkoja tulee ottaa huomioon ohjaavaa ja opastavaa tekstiä kirjoittaessa. Ohjaajan ja opastavan tekstin lukijaa vaivaa yleensä kärsimättömyys, joten tekstin tulisi pysyä lyhyenä ja tiiviinä. Pitkästi ilmaistut tiedot ohjeistuksessa saavat lukijat kärsimättömiksi sekä ohjeistuksen neuvojen noudattamisen motivaatio kärsii. (Roivas & Karjalainen 2013, 119.) Olen ottanut ohjeiden napakkuutta koskevat ohjeet huomioon tuotosta kirjoittaessa, ja olen pitänyt oppaan sisällön lyhyenä ja napakana.

Haluan opinnäytetyöni tuotoksen palvelevan mahdollisimman hyvin toimeksiantajan tarvetta. Tuotoksen hahmottuessa prosessin aikana olin yhteydessä Lehmon Pallon yhteyshenkilöni. Kartoitin, millaisia odotuksia ja toiveita tuotosta var-

ten seuralla on. Parhaimman tuloksen saavuttaa kysymällä kohderyhmältä itseltään mitä kohderyhmä tuotokselta toivoisi. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 8.)

Parkkunen ym. mukaan hyviä terveystieteiden laatukriteereitä ovat muun muassa: oikea ja virheetön tieto, sopiva määrä tietoa, helppolukuisuus, sisällön esillä oleminen selkeästi sekä huomion herättäminen (Parkkunen ym, 2001, 10). Olen pyrkinyt tuotosta tehdessäni pääsemään näihin laatukriteereihin. Terveystieteiden laatimisessa tulee huomioida myös kohderyhmän puhuttelusta, asioiden johdonmukaisesta esittämisestä, riittävästä yksityiskohtaisuudesta sekä selkeää ilmaisusta. (Roivas & Karjalainen, 2013, 121.)

Tein tuotoksen Microsoft Word -ohjelmaa käyttämällä, koska ohjelma on minulle entuudestaan tuttu ja osaan käyttää sitä. Oppaasta tein taitettuna A5-kokoisen. Valitsin tämän koon, koska koen tämän koon palvelevan oppaan käyttötarkoitusta sekä sen selkeyttä parhaiten.

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota ja tuottaa tietoa Lehmon Pallo jalkapalloseuralle. Tarkoituksena oli jakaa tietoa lapsille, nuorille, valmentajille sekä vanhemmille urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemuksesta. Keskityn opinnäytetyössäni hyvään terveystieteiden jalkapalloharrastuksen kautta sekä sen sosiaalisiin hyötyvaikutuksiin ruokailutottumuksissa kasvuiässä. Terveystieteiden näkökulma on työn tärkein lähtökohta, ja se näkyy työssä ”punaisena lankana”. Terveellinen ja urheilijalle sopiva ravitsemus kasvuiässä on tärkeä huomioida osana harjoittelua. Tuon työssäni myös esille lapsena harrastetun urheilun merkitystä vanhemmalla iällä. Korostan terveellistä ravitsemusta sekä terveellisiä elämäntapoja.

Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa opas, jota käytetään ohjausmateriaalina Lehmon Pallon-jalkapalloseuralle liittyen juniorijalkapalloilijan terveelliseen ravitsemukseen. Seura on tunnettu hyvänä juniorien kasvattajaseurana, tätä mainetaan seura haluaa pitää yllä. Seura haluaa myös kehittää toimintatapojaan ja parantaa juniorityötään entisestään. Opinnäytetyöni tuotos tulee olemaan apuna turvallisessa ja vastuullisessa harjoittelussa seuran käytössä. Tuotos toteutetaan myös sähköisessä muodossa ja päivitysoikeudet oppaaseen luovutan toimeksiantajalle, Lehmon Pallolle. Tätä kautta seuralla on mahdollisuus tehdä materiaaliin päivityksiä halutessaan. Tuolloin tekijän oikeus jää tekijällä, päivitysten mahdollisuus seuralle.

8 Opinnäytetyön toteutus

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Nykyisin ammattikorkeakouluissa on mahdollisuus tehdä toiminnallinen opinnäytetyö tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan. Toiminnallinen opinnäytetyö tukee käytännönläheistä lähestymistä korkeakouluopinnoissa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa ja opastaa käytännön toiminnassa. Sen tehtävänä on myös järjestää toimintaa sekä järjeittää jo olemassa olevia toimintamalleja. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu aihetta käsittelevä tietoperusta, toteutuksen kuvaus sekä arviointi. Opinnäytetyöhön kuuluu myös opinnäytetyön tuotos. Käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin on olennainen osa ammattikorkeakoulujen toiminnallista opinnäytetyötä. Tutkimusviestinnällisiä keinoja ovat muun muassa oikeanlainen lähteiden käyttö sekä niiden merkintä, asiatyylisen tekstin tuottaminen, sanavalintojen merkitys sekä omien ratkaisujen perusteleminen eli argumentointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 66.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapoja on monenlaisia. Opinnäytetyön kohderyhmä, toimiala sekä toimeksiantaja määrittävät toteutustapaa. Toteutustavat alasta riippuen voivat olla esimerkiksi ohjeistus, opastus, perehdyttämisoipa tai turvallisuusohjeistus. Toteutustapana voi myös toteuttaa erilaisten tapahtumien

keinoin kuten koulutustilaisuuden, messuosaston tai näyttelyn kautta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksia ovat esimerkiksi kirja, vihko, opas, video, verkkosivusto, näyttely tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Myös toiminnallisen opinnäytetyön tulee perustua oman alan kirjallisuuteen sekä alan tuoreimpaan tutkittuun tietoon, kuten tutkimuksellisissakin opinnäytetyöissä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee näkyä tutkimuksellinen työote ja asenne, vaikkei opinnäytetyössään toteuttaisikaan selvitystä. Opinnäytetyötä tehdessä on hyvä pitää päiväkirjaa omista ajatuksistaan sekä prosessin eri vaiheista. Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessa päiväkirjan pitämisestä on hyötyä, raporttia on johdonmukaisempi kirjoittaa. Opinnäytetyön raportissa tulee ilmetä mitä, miten ja miksi opinnäytetyön tekijä on tehnyt prosessin kuluessa. Oman oppimisen ja prosessin arviointi on myös tärkeä osa toiminnallisen opinnäytetyön raporttia. Luki-jalle voi välittyä tekijän persoonallinen ja ammatillinen kasvu raportin lukemisen yhteydessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 22, 65, 154.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ollessa kaksivaiheinen, vaiheet ovat opinnäytetyönraportti sekä tuotos. Tuotosta arvioidaan erilaisilla arviointikriteereillä kuin opinnäytetyön raporttia. Tuotos on pääsääntöisesti kirjallinen. Raportin kirjoittamisessa tulee ottaa erilaisia seikkoja huomioon kuin kirjallista tuotosta kirjoittaessa. Vilkan & Airaksisen mukaan raportin kirjoittamisessa selostetaan prosessia ja oppimista, tuotosta tehdessä puhutellaan kohde- tai käyttäjäryhmää. (Vilka & Airaksinen 2003, 65).

Tämä opinnäytetyö on menetelmältään toiminnallinen opinnäytetyö. Sen tuotoksena syntyy opas Lehmon Pallo-77- jalkapalloseuran käyttöön. Opinnäytetyön kirjalliseen osioon tulee katsaus terveyden edistämisestä jalkapalloharrastuksen kautta sekä terveellisestä ravitsemuksesta nuorella urheilijalla. Opasta suunnitella on otettava huomioon kohderyhmä. Kohderyhmä määrittää, millainen fontti kannattaa valita oppaaseen, minkä kokoinen ja kuinka laajasti aihetta kuvataan oppaassa. Myös sellaiset seikat kuin paperilaadun valitseminen valmiiseen oppaaseen määrittää sen luettavuutta. (Vilka & Airaksinen, 2003, 52, 53.)

Toimeksiantosopimuksen mukaan LehPa maksaa opinnäytetyön tuotoksesta koituvat kustannukset. Syntyviä kustannuksia ovat muun muassa papereista ja musteesta tulevat kustannukset. Seura maksaa vain seuralle tulevista valmiista tuotoksista syntyvät kustannukset. LehPa ei maksa tekijälle rahallista palkkaa tuotoksen tekemisestä.

8.2 Lehmon Pallo – 77

Kontiolahtelainen jalkapalloseura Lehmon pallo- 77 ry on perustettu vuonna 1977. Lehmo on kylä Kontiolahden kunnan alueella. Kontiolahti on pohjoiskarjalainen kunta, joka poikkeaa muista itäsuomalaisista kunnista ikärakenteeltaan. Ikärakenne on Pohjois-Karjalan nuorimpia. Kunnassa on noin 2000 kouluikäistä. Asukkaita kunnassa on noin 14 100. (Kontiolahti 2009.)

Lehmon pallo- 77 on Lehmon oma kyläseura, joka toimii aktiivisten vapaaehtoisten voimin. Seura on perustettu 4.1.1977. Seuran tavoitteena on tarjota kontiolahtelaisille ja sen kylien asukkaille mahdollisuus liikunnan iloon. Liikunnan iloa seura haluaa tarjota kaikille asukkaille ikään, sukupuoleen tai etniseen taustaan katsomatta. Seuran motto on: ”Meillä pallo on yhteinen”. Jäseniä seuralla on 200, ja jäsenmäärä kasvaa jatkuvasti. Vuosittain seuran toiminta tavoittaa arviolta 600- 700 kontiolahtelaista. Tavoitteena seuralla on aloittaa vuosittain yksi uusi junioriryhmä. Näin seura haluaa turvata jokaiseen ikäluokkaan toimintaa. Lisäksi Lehmon Pallo on saanut tunnustusta hyvästä toiminnastaan, josta yhtenä esimerkkinä ”Vuoden urheiluseura Pohjois-Karjalassa 2010”. (Lehmon pallo- 77 ry, 2012.)

8.3 Tuotoksen prosessin suunnittelu

Toiminnallisen opinnäytetyöni tuotoksen käytännöllisyyden ja toimivuuden arvioin LehPan juniorijoukkueiden harjoituksissa. Vilkan ja Airaksisen (2003, 157) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotos olisi hyvä testata, jottei arvio jäisi

subjektiiviseksi ja perustuisi ainoastaan tekijän omaan arviointiin. Palautetta tulisi pyytää kommentteja tuotokseen ja sen toimivuuteen liittyen.

Suunnittelin antavani materiaalin joukkueen valmentajalle, jotta tämä voi ottaa valmennuksen suunnittelussa oppaan hyödykseen. Suunnittelin kerääväni harjoituksissa olleilta pelaajilta, valmentajilta, sekä paikalla olevilta vanhemmilta kyselylomakkeen avulla tietoa ja kehittämisideoita valmistuvaan oppaaseen. Kun kyselylomakkeen täyttävät sekä valmentajat, vanhemmat että pelaajat, saan erilaista näkökulmaa oppaan kehittämiseen. Kyselylomakkeen vastaajien määräksi olin ajatellut olevan noin 20–25 henkeä. Keräämällä ehdotuksia ja ajatuksia erikäsiltä LehPan junioripelaajilta, vanhemmilta sekä valmentajilta, näin saan oppaan käytännönläheisemmäksi sekä toimivammaksi toimintaympäristöönsä.

Kyselylomakkeeseen sisällytin kuusi lyhyttä kysymystä. Kyselylomake tuli olemaan kooltaan A4. Kyselylomakkeella tuli olemaan kyllä-ei- kysymyksiä. Kysymykset käsittelivät oppaan toimivuutta, mitä vastaaja kaipaisi oppaaseen lisää, kuinka hyvin opas sisälsi tietoa ravitsemuksesta sekä onko oppaan sisältö selkeä ja helposti ymmärrettävä. Suunnittelin lomakkeelle myös yhden kysymyksen koskien oppaan visuaalista ilmettä. Kyselylomakkeen vastausten saamisen jälkeen arvioin vastauksia ja teen sen mukaan mahdollisia muutoksia oppaan sisältöön.

Opinnäytetyön tuotoksen tavoitteena oli tehdä helposti ymmärrettävä opas, jota seuran valmentajat ja toimihenkilöt pystyvät käyttämään osana terveellisempää harjoittelun ohjaamista. Tuotoksen tarkoituksena oli tuoda tietoa juniorijalkapalloilijoille sekä heidän vanhemmilleen. Opas käsittelee juniorijalkapalloilijan terveellisen harjoittelun tukemista terveellisen urheilevalla lapselle ja nuorelle sopivan ravitsemuksen kautta. Opas keskittyy ja pyrkii opastamaan kohti parempaan ravitsemukseen ja harjoitteluun juniorijalkapalloilijaa, sekä auttamaan heidän vanhempiaan kannustamaan kohti tätä. Käsiteltäviä aiheita ovat ruokavalio lapsena ja nuorena urheillessa. Toimintaympäristönä tulee toimimaan seuran juniorikasvatus.

Tuotoksen suunnittelussa päädyin käyttämään Microsoft Word -tekstinkäsittely ohjelmaa. Word-ohjelman käyttämisen perustelen sillä, että kaikista tekstinkäsittelyohjelmista hallitsen kyseisen ohjelman käytön parhaiten. Päädyin tekemään tuotoksesta kaksipuoleisesti tulostettuna kahden A4- paperin mittaisen. Jokaiselle sivulle tulee kaksi eri aihealuetta, aihealueita on yhteensä kuusi. Taiton jälkeen koko on A5. Valitsin tuotoksen fontiksi Word-ohjelman Copperplate gothic bold- fontin. Eri vaihtoehtojen kokeilun jälkeen tämä tuntui parhaalta valinnalta tuotokseen. Selkeys ja luettavuus olivat tärkeimpiä arviointikohteita valintaa tehdessäni.

Tuotokseen päätyvät aiheet käsittelevät ravitsemuksen merkitystä ja säännöllisen syömisen merkitystä, lautasmallia, ravitsemussuosituksia, nestetasapainoa sekä urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemusta. Tuotos on nimeltään Jalkapalloilijan ravitsemus – opas terveelliseen ravitsemukseen LehPa:n junioreille.

8.4 Tuotoksen arviointi

Hain palautetta toiminnallisen opinnäytetyöni tuotoksesta kaksi eri kertaa LehPan pelaajilta, pelaajien vanhemmilta sekä valmentajilta. Ensimmäisellä kerralla menin hakemaan palautetta vuonna 2002 syntyneiden poikien pelaajilta sekä valmentajilta heidän harjoituksiinsa. Sain kirjallista palautetta seitsemältä eri pelaajalta sekä kahdelta valmentajalta. Mukanani oli tulostettuna oppaita (liite 4), saatekirje (liite 2) sekä arviointilomake (liite 3). Valmentaja luki harjoitusten alkuun oppaan joukkueelle. Pelaajat saivat myös lukea opasta ja tämän jälkeen keräsin kirjallisesti palautetta oppaasta (liite 3).

Pelaajat olivat vastauksissaan hyvin yhdenmukaisia, ainoastaan arviointilomakkeen (liite 3) kolmas kysymys, joka käsitteli uuden tiedon saamista oppaasta, jatkoi mielipiteet. Kolme pelaajaa seitsemästä ei saanut oppaasta uutta tietoa, neljä seitsemästä kertoi saaneensa. Kukaan pelaajista ei kirjoittanut sanallista palautetta arviointilomakkeelle. Molemmat joukkueen valmentajat arvioivat opasta samankaltaisella arvioinnilla. Valmentajat olivat sitä mieltä, että oppaassa oli riit-

tävästi tietoa, se oli myös helppolukuinen, se ei sisältänyt turhaa tietoa sekä visuaalisuus herätti mielenkiintoa. Kumpikaan valmentaja ei kokenut saaneensa oppaasta uutta tietoa, eivätkä he jääneet kaipaamaan lisätietoa.

Toisella palautteen keräämiskerralla keräsin palautetta vuonna 2004 syntyneiden poikien vanhemmilta. Menin mukaan heidän vanhempainiltaansa, jaoin kaikille oppaat (liite 4) sekä saatekirjeen (liite 2) sekä arviointilomakkeen (liite 3). Sain 11 vastausta pelaajien vanhemmilta. Vanhempien palautteet vaihtelivat keskenään enemmän kuin pelaajien tai valmentajien palautteet. Kaikki vanhemmat olivat sitä mieltä, että oppaassa oli sopiva määrä tietoa. Esitteen helppolukuisuudessa mielipiteet säilyivät melkein saman linjaisina, ainoastaan yksi vastaajista epäili oppaan helppolukuisuutta. Kommenttina helppolukuisuuteen liittyen yksi vanhempi kirjoitti oppaan olevan ” nimenomaan sopivan tiivis lapsille ja nuorille”.

Uutta tietoa kertoi saaneensa seitsemän vanhempaa 11:sta. Neljä vastausta kertoi, ettei opas antanut uutta tietoa liittyen jalkapalloilevan lapsen ja nuoren ravitsemukseen. Vanhemmat kirjoittivat saaneensa uutta tietoa muun muassa nestemääristä, laimean marjamehun olevan parempi urheilujuoma kuin pelkkä vesi sekä millainen ruokamäärä on sopiva tietylle ikäkaudelle. Vanhemmat kokivat, että oppaassa ei ollut turhaa tietoa.

Oppaan visuaalisuus sain vanhempien vastauksissa eniten hajontaa. Kaksi ei vastannut visuaalisuutta koskevaan kysymykseen lainkaan. Neljä vastaajista oli sitä mieltä, ettei oppaan visuaalisuus herättänyt mielenkiintoa. Vastakohtaisesti viisi vastaajista mielsi oppaan visuaalisuuden miellyttäväksi. Vanhemmat kommentoivat oppaan visuaalisuutta seuraavilla tavoilla: ” tiivis, jaksaa lukea”, ”kuvat piristäisivät” sekä ”kuvia ja värejä saisi olla”. Kymmenen vastaajaa ei jäänyt kaipaamaan lisätietoa. Yksi vastaajista jäi kaipaamaan, mistä löytäisi mahdollisesti lisätietoa oppaassa käsiteltyihin asioihin.

Otan palautteen huomioon oppaan viimeistelyssä. Aioin lisätä kuvia elävöittäakseni opasta. Saan oppaan sanoman näin paremmin kuuluviin. Oppaassa käyttä-

mäni kuvat olen piirtänyt itse. Kuvat elävöittävät tuotosta ja tekevät tuotoksen lukemisesta mielenkiintoa herättävämmän. Piirtämäni kuvat esittävät muun muassa erilaisia kasviksia, kuten porkkanoita.

9 Pohdinta

9.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan ” Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla.” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Olen noudattanut opinnäytetyössäni eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä ohjeistuksia tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimien ohjeiden mukaan. Tein opinnäytetyöni tarkasti ja huolellisesti. Opinnäytetyöhöni hankin aineistoa urheiluun ja jalkapalloon liittyvästä kirjallisuudesta, tutkimuksista ja artikkeleista.

Suhtaudun kriittisesti käyttämäni lähteisiin. Haluan tarkastella opinnäytetyöni aihetta monesta eri näkökulmasta, lähteitä tarkastellessa tulee kuitenkin osata rajata ja suhtautua tietoon kriittisesti. Ennen lähteen valintaa kiinnitän huomiota lähteen kirjoittajan tunnettavuuteen sekä arvostettavuuteen. Pysin käyttämään työssäni tuoreita lähteitä, en käytä lähteinä oppikirjoja tai yleistajuisia julkaisuja. Arvioin myös lähdeä valittaessa lähteen uskottavuuden julkaisijan arvovallan ja vastuun kautta. Arvioin lähteiden tekstiä myös sen objektiivisuuden ja totuudellisuuden kannalta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113).

Ideoiden ja ajatusten anastamista kutsutaan plagioinniksi. Plagiointia on toisen ilmaisujen, ajatusten ja tulosten esittämistä omina keksintöinään. Myös epäselvät ja vajaasti merkatut viittaukset ovat plagiointia. (Vilka & Airaksinen, 2003, 78.) En ole plagioinut työhöni kenenkään toisen kirjoittamaa tietoa. Olen merkinnyt työhöni lähdeviittaukset huolella ja tehnyt lähdeluettelon huolellisesti.

Tuotosta arvioidessa kyselylomakkeen avulla otin palautteen vastaan nimettömänä saadakseni mahdollisimman puolueettoman palautteen. Otin saamani palautteen huomioon ja kehitin tuotosta saamani palautteen mukaan, mahdollisuuksieni rajoissa kuitenkin. Palautetta kerätessäni otin huomioon hyvän ja eettisen tieteellisen käytännön liittyen tiedonkeräämiseen. Otin ihmisarvon kunnioittaminen huomioon tuotokseen liittyvän palautteen keräämisessä. Palautteeseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Vapaaehtoisuus pohjautuu ihmisten itsemääräämisoikeuteen. Kaikille tulee antaa mahdollisuus päättää itse, vastaako kyselyyn vai jättääkö vastaamatta. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

9.2 Oma oppimisprosessi

Opinnäytetyön prosessi on ollut pitkä ja antoisa, välillä jopa uuvuttava. Prosessi on kaiken kaikkiaan kestänyt puolitoista vuotta, alkaen aihesuunnitelman esittelystä loppusyksystä 2013. Opinnäytetyön tekeminen on tämän ajanjakson aikana ollut välillä taka-alalla ja välillä etualalla, riippuen kulloisestakin elämäntilanteesta sekä motivaatiosta kirjoittaa opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut pitkäjänteisyyttä sekä prosessityöskentelyä. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä olen oppinut sen prosessin eri vaiheet sekä kuinka moninaiset toiminnalliset opinnäytetyöt voivatkaan olla.

Opinnäytetyön prosessin aikana omat tiedonhankintataitoni ovat kehittyneet huomattavasti. Tiedonhankinta on ajoittain ollut yllättävän aikaa vievää. Tiedon määrä opinnäytetyön aiheeseen liittyen on valtava ja epäolennaisen tiedon karsiminen olennaisen tiedon joukosta on ollut työlästä. Tietoperustan kirjoittamisen jälkeen olennaisen tiedon valikoiminen tuotokseen oli haasteellista. Tuotoksen koon rajallisuuden takia siihen tuli poimia juuri oikeat ja tähdelliset tiedot.

Aikataulut ovat muuttuneet jatkuvasti prosessin aikana, johtuen lähinnä itsestäni opinnäytetyöntekijänä. Prosessin aikana olen oppinut itseni johtamista ja aikatauluttamista. Aikataulutuksen ja muistiinpanojen tekeminen on ollut ensisijaisen tärkeää prosessin aikana. Se on helpottanut työskentelyä pitkän työskentelyn ai-

kana. Laajan opinnäytetyön suunnitelman tekeminen auttoi lopullisen opinnäytetyön kirjoittamista. Tekisin myös joitain asioita toisin, kuin mitä tein prosessin aikana. Olisin voinut motivoida itseäni tekemään työtä nopeammin, enkä jättäisi työn tekemiseen pitkiä taukoja, kuten nyt tein prosessin aikana.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää LehPa:n valmennusta, jakaa tietoa liittyen terveellisiin elämäntapoihin ja terveelliseen harjoitteluun. Omasta mielestäni työn tekeminen on ollut hyödyllistä ja motivoivaa, koska tiedän työni olevan toivottu ja se tulee seuran käyttöön. Mielestäni on tärkeää olla kehittämässä seuran toimintaa ja auttaa omalta osaltani siinä. Opinnäytetyöni tuotos on hyvin hyödynnettävissä Lehmon Pallossa pelaajilla, valmentajilla sekä pelaajien vanhemmilla ja läheisillä. Myös työni kirjallinen osio on hyödynnettävissä jalkapallovalmentajille.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on sujunut vaivattomasti. Toimeksiantajalta sain puitteet, joiden sisällä toimia, muuten olen saanut tehdä työtä melko itsenäisesti. Opinnäytetyön tuotoksen arvioinnin yhteydessä toimeksiantajan puolelta sain ajankohdat tuotoksen arviointiin sovittua helposti ja joustavasti. Yhteyshenkilöjäni seuran puolelta ovat olleet LehPan puheenjohtaja sekä eräs tuttavani.

Tuotoksen arvioinnin koin hyödylliseksi ja sain sen toteuttamisesta hyödyllistä tietoa tuotoksen lopulliseen muotoon. Arvioinnin hakemisen henkilökohtaisesti harjoituksista sekä vanhempainillasta koin jännittäväksi. Olin lievästi hermostunut ja epävarma mennessäni molemmilla kerroilla hakemaan arviointeja. Apunani oli tuttavani, joka on seuran aktiivijäseniä. Hänen läsnäolonsa ja kannustuksensa vähensi hermostuneisuuttani. Arvioisin itse ajankohdan arvioinnin keräämiselle olleen sopiva, olin saanut oppaan tietoperustan valmiiksi, kuvia tai muuta kuvitusta oppaassa ei tässä vaiheessa vielä ollut. Toisaalta olisin voinut tehdä kuvat valmiiksi ja saada palautetta kuvituksen sopivuudesta. Koen kuitenkin tiedon olevan oppaassa tärkeämpi arvioinnin kohde, väheksymättä lainkaan kuvituksen merkitystä.

Mielestäni aiheeni on ajankohtainen koska lasten ja nuorten ylipaino on kasvanut viime vuosien aikana kovasti Suomessa. Haluan omalla työlläni olla ennaltaehkäisemässä ylipainon ja liikkumattomuuden kasvua. Hoitotyön koulutusohjelman

koulutukseen kuuluu mielestäni liian vähän liikuntaa ja liikuntakasvatusta. Halusin työni avulla syventää tietämystäni lasten ja nuorten liikkumisesta.

Olen prosessin aikana oppinut huomattavasti uutta tietoa ravitsemuksesta sekä lasten ja nuorten terveystasvattamisesta. Terveystasvattamisen näkökulmasta olen oppinut valmentajan vastuusta liittyen terveellisten elämäntapojen oppimiseen lapsesta ja nuoresta saakka. Oman ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyön tekeminen on antanut eväitä ja näkökulmaa ohjata lapsia ja nuoria kohti terveellisiä elämäntapoja ravitsemuksen kautta. Liikkuvan lapsen ja nuoren ravitsemuksen erityispiirteet ovat tulleet tutuiksi.

Lähteet



- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O.J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvonen, J., Laakso, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Nuori Suomi. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00808. 15.1.2015
- Ahosuo, R., Multanen, M.-L. 2013. Ranka suoraksi. Vinkki verkko. <http://www.peda.net/veraja/kotka/vinkkiverkko/tuotoksia/rankasuoraksi>. 24.10.2014
- Airinto-Friman, T-M. 2007. Terveyskasvatus koulun kerhotoiminnassa; kokonaiskoulupäiväprojektiin kuuluvien kerhojen ohjaajien käsityksiä terveystietojen laitos. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12226/URN_NBN_fi_jyu-2007428.pdf?sequence=1. 29.5.2015.
- Borg, P., Heiskanen S., Kara, R., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Valsta, L. 2008. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti. Yliopistopaino. Helsinki.
- Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K., Ray, C., 2006. Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Ehrling, L., Haapalainen, S., Isolauri, J., Kaivosoja, M., Kalland, M., Karlsson, L., Laakso, J., Lounamaa, R., Melartin, T., Merikanto, T., Paloniemi, A., Pietikäinen, M., Pylkkänen, K., Virtanen, V. & Wrede, G. H. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi, Konsensuskokous 1.-3.2.2010.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9434/G0000253.pdf?sequenc>. 24.4. 2015.
- Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen olympiakomitea. <http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/f03a9ef408af353c5254bbd489187efb/1430012504/application/pdf/235577/Valmennusosaamisen%20k%C3%A4sikirja2013Lopullinen.pdf>. 26.4.2015.
- Jyväskylän kenttärheilijat. 2015, Tietopaketti ravitsemuksesta JKU:n junioriurheilijoille ja heidän vanhemmilleen. <http://www.jku.fi/wp-content/uploads/2013/05/JKU-ravintovalmennus-lapset-ja-nuoret-VALMISx.pdf>. 26.4.2015.
- Kiviranta, M. 2012 Jalkapalloilijan eväsreppu. Terveystalo. <http://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Sport/Sport-tietopankki/Jalkapalloilijan-evasreppu/#.VEoJ0Si8p8F>. 24.10.2014.
- Käypä hoito-suositus. 2013. Liikunta. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukseset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034?hakusana=liikunta>. 6.2.2014.
- Kontiolahti. 2009. Esittely. <http://www.kontiolahti.fi/fi/?ID=2037>. 8.2.2014.
- Lehmon Pallo-77 ry. 2012. Info. <http://www.lehpa.com/index.php/info>. 7.2.2014.
- Nordic Nutrition Recommendations. 2012. Integrating nutrition and physical activity. <http://www.norden.org/en/theme/tidligere-temaer/themes->

- 2014/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012. 15.1.2015
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Lapsen liikunta. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>. 6.2.2014.
- Orava, S., Heikkilä, J., Hämäläinen, H., Huotari, K. & Heinonen, O. J. 2014. Jalkapallovammat. Suomen palloliitto.
- Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja -sarja 7/2001.
- Ristiniemi J. 2009. Miksi urheilijan polvi loukkaantuu? Terve.fi. <http://www.terve.fi/eturistisiteen-vamma/miksi-urheilijan-polvi-loukkaantuu> 15.1.2014
- Roivas, M. & Karjalainen, A, L. 2013. Sosiaali- ja terveystieteiden viestintä. Helsinki: Edita.
- Suomen sydänliitto. 2011. Neuvokas perhe: Koululaisen lautasmaali. http://www.sydanikauppa.fi/sydanliitto/actions/customer_base/product/ProductView.action;jsessionid=76bc84f58143f524608d1015d2127b9b5a7737f23b758956c9933d0cd14a0fcf.e3uLax4Qb3mSe34KbNuQc30Rbxn0?productid=200564&returnUrl=http%3A%2F%2Fwww.sydanikauppa.fi%2Fsydanliitto%2Factions%2Fcustomer_base%2Fproduct%2FProductFamilySearch.action%3FproductFamilyId%3D200021. 15.2. 2015.
- Tammelin, T. 2008. Koululaiset liikkeelle yhdestä kahteen tuntiin päivässä. Kansanterveys 7/2008. Kansanterveyslaitos.
- Terve koululainen. 2013. Liikunnan vaikutukset. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset>. 6. 2 2014.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2014. Liikuntatapaturmat - ja vammat. <http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/lapset-ja-nuoret/nuoret/liikuntatapaturmat-ja-vammat>. 7.1. 2015
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje>. 29.4. 2015
- UKK-instituutti. 2013. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen. 6.2.2014.
- Vertio, H. 2003. Terveystieteiden edistäminen. Helsinki: Tammi
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Lehmon Pallo -77
Toimeksiantajan edustaja:	Tero Vornanen
Osoite:	Kaisalantie 4
Puhelinnumero:	050 528 70 77
Sähköposti:	tero.vornanen@pkky.fi
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutus ohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1000069 Mari Kiiskinen
Puhelinnumero:	0408375660
Sähköposti:	mari.kiiskinen@edu.karelia.fi
Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja sitoutuu maksamaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksesta syntyvät kustannukset esimerkiksi painokustannukset.	
Opiskelijan sitoumukset	
Luovutan tekijänoikeuteni opinnäytetyöni tuotoksesta Lehmon pallolle ja toimitan tuotoksesta sähköisen version toimeksiantajalle mahdollisia päivityksiä varten.	
Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Helena Ikonen
Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
Allekirjoitukset	
Päiväys 11.2.2014	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys 
Päiväys 11.2.2014	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  Lehmon-77

Tuotoksen arvioinnin saatekirje

Hei LehPa:n pelaaja, pelaajan vanhempi tai valmentaja.

Olen sairaanhoitajaopiskelija Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönäni oppaan terveellisestä ravitsemuksesta lapsena ja nuorena urheillessa. Opas sisältää tietoa terveellisestä ravitsemuksesta nuorelle urheilijalle.

Oppaan tarkoituksena on muistuttaa terveellisestä ruokailusta sekä liikunnan vaikutuksesta kasvavaan lapseen/ nuoreen.

Saadakseni oppaasta mahdollisimman ymmärrettävä sekä selkeä, pyytäisin teitä palautetta liittyen oppaaseen. Otan palautteen huomioon oppaan lopulliseen muotoon.

Käsittelen palautteet nimettömän sekä luottamuksellisesti. Vastaaminen on vapaaehtoista.

Terveisin Mari Kiiskinen

Mari.Kiiskinen@edu.karelia.fi

Tuotoksen arviointilomake

Arviointi liittyen Jalkapalloilijan ravitseminen - oppaaseen

Ympyröi itseäsi vastaava vaihtoehto

Olen

pelaaja

valmentaja

pelaajan vanhempi

Ympyröi mielipiteesi mukainen vaihtoehto

- | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------|
| 1. Oliko oppaassa sopiva määrä tietoa | Kyllä | Ei |
| 2. Oliko opas helppolukuinen? | Kyllä | Ei |
| 3. Saitko oppaasta uutta tietoa? | Kyllä
Ei | mikä? |
| 4. Oliko jokin tieto turhaa? | Kyllä
Ei | mikä? |
| 5. Herättikö oppaan visuaalisuus mielenkiintoa? | Kyllä

Ei |

miksi ei? |
| 6. Jäitkö kaipaamaan lisää tietoa? | Kyllä

Ei | mitä? |

Kiitos palautteestasi!



JALKAPALLOILIJAN RAVITSEMUS

OPAS TERVEELLISEEN

RAVITSEMUKSEEN

LEHPÄ:N JUNIOREILLE



TEKIJÄ: MARI KIISKINEN

HOITOTYÖN KOULUTUS OHJELMA

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

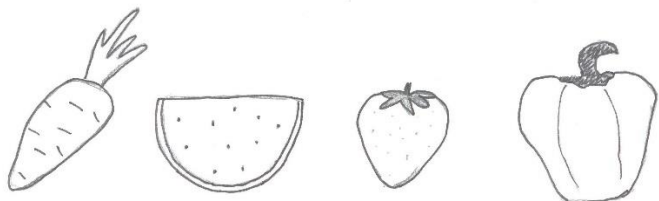
LAUTASMALLI

LAUTASMALLI ON HYVÄ MALLI ATERIAN KOKOAMISEEN NIIN LAPSELLE KUIN AIKUISELLE, LAPSILLA ANNOSKOOT OVAT PIENEMPIÄ. TÄRKEIN RUOKA-AINE RYHMÄ OVAT KASVIKSET, NIIDEN TULEE TÄYTTÄÄ PUOLET LAUTASESTA.

KASVIKSET VOIVAT OLLA RAASTEENA, SALAATTINA TAI KEITETTYJÄ.

HIILIHYDRAATTIEN TULEE TÄYTTÄÄ NELJÄNNEKSI LAUTASESTA. HIILIHYDRAATTEJA OVAT ESIM. PASTA, PERUNA TAI RIISI.

PROTEIINIEN TULEE TÄYTTÄÄ NELJÄNNEKSI LAUTASESTA. PROTEIINIA OVAT PUNAINEN LIHA, KANA TAI KALA.

**RAVITSEMUSSUOSITUKSET**

MONIPUOLINEN RUOKAVALIO, ENERGIANTARVETTA VASTAAVA MÄÄRÄ RUOKAA SEKÄ SÄÄNNÖLLINEN RUOKAILU ON HYVÄN RAVITSEMUKSEN KIVIJALKKA.

TERVEELLINEN RUOKAVALIO KOOSTUU SÄÄNNÖLLISESTI SEKÄ TASAPAINOISESTI KASATUSTA JA MAUKKAASTA RUUASTA.

RUOKA JA RUOKAILU OVAT PARHAASSA TAPAUKSESSA KOKO PERHETTÄ YHDISTÄVÄ TEKIJÄ.

SÄÄNNÖLLINEN RUOKAILURYTMI ON LAPSELLE ERITYISEN TÄRKEÄ, LAPSET JA NUORET OVAT AIKUISIA ALTTIIMPIA PITKIEN RUOKAILUVÄLIEN AIHEUTTAMALLE VÄSYMYKSELLE JA ÄRTYISYYDELLE.



RAVITSEMUKSEN MERKITYS URHEILLESSA

URHEILIJAN IHANNE RAVITSEMUS ON YKSINKERTAISTA. TÄRKEINTÄ ON KOHTUUS, MONIPUOLISUUS SEKÄ NAUTITTAVUUS.

NESTEYTYS SEKÄ HIILIHYDRAATTI TASAPAINO OVAT KAIKKIEN TÄRKEIMMÄT ASIA MUISTAA. NÄIDEN KAHDEN TASAPAINON HUOLEHTIMISTA EI VOI KOROSTAA LIIKAA.

HIILIHYDRAATIT AUTTAVAT PALAUTUMAAN URHEILUN JÄLKEEN. URHEILUA HARRASTAVA TARVITSEE ENEMMÄN HIILIHYDRAATTEJA KUIN LIIKUNTA HARRASTAMATON. HIILIHYDRAATTIEN VÄHÄINEN SAAMINEN HEIKENTÄÄ SUORITUSTA SEKÄ HUONONTAA VASTUSTUSKYKYÄ.

MYÖS PROTEIINIEN SEKÄ RASVOJEN SAAMISELLA ON MERKITYKSENSÄ URHEILLESSA.

RUOKAILUN SÄÄNNÖLLISYYS URHEILLESSA

OIKEANLAISEN RUOKAVALION OPPIMINEN NUORENA ON ENSISIJAISEN TÄRKEÄÄ. VÄÄRIN OPITTUJA RUOKAILUTOTTUMUKSIA ON VAIKEA MUUTTA MYÖHEMMIN. SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI HILLITSEE NÄLÄN TUNNETTA.

SÄÄNNÖLLISEN ATERIARYTMIN TULISI OLLA ESIM. AAMUPALA, LOUNAS SEKÄ PÄIVÄLLINEN. TÄMÄN LISÄKSI VOI SYÖDÄ 1-2 TERVEELLISTÄ VÄLIPALAA. TERVEELLINEN VÄLIPALA ON ESIM. HEDELMÄ.

LAPSET JA NUORET KÄYTTÄVÄT ELIMISTÖNSÄ ENERGIAVARASTONSA TEHOKKAAMMIN TYHJÄKSI, JOTEN LAPSILLA ENERGIAN SAAMISEN TASAISUUS KOROSTUU TÄSTÄ SYYSTÄ. LISÄKSI LAPSET JA NUORET EIVÄT KYKENE SYÖMÄÄN YHTÄ SUURIA MÄÄRIÄ RUOKAA KUIN AIKUISET PYSTYVÄT.

NESTETASAPAINO

VESI ON PARAS NESTEHUKAN KORJAAJA. PÄIVITTÄINEN NESTEEN TARVE ON NOIN KAKSI LITRAA PÄIVÄSSÄ. YLI TUNNIN KESTÄVÄN URHEILUSUORITUKSEN AIKANA TULISI JUODA NESTEITÄ. PARAS URHEILUN AIKANA NAUTITTAVA NESTE ON LAIMEA MARJAMEHU, SEN VETTÄ PAREMMAN IMEYTYVYYDEN VUOKSI.

7-8- VUOTIAIDEN PÄIVITTÄINEN NESTEEN TARVE ON NOIN 1.7 LITRAA. 9-13- VUOTIAIDEN TYTTÖJEN PÄIVITTÄINEN NESTEEN TARVE ON 2.1 LITRAA, SAMAN IKÄISILLÄ POJILLA TARVE ON 2.4 LITRAA.

14–18- VUOTIAILLA TYTÖILLÄ KOKONAISNESTEEN TARVE ON 2.3 LITRAA. 14–18- VUOTIAILLE POJILLA NESTEEN TARVE PÄIVITTÄIN ON 2.4 LITRAA.

URHEILEVAN LAPSEN RUOKAILU

URHEILEVAN LAPSEN KEHITYSTÄ TUKEE PARHAITEN OIKEANLAINEN RUOKAVALIO. URHEILEVAN LAPSEN JA NUOREN RUOKAVALION TULISI KOOSTUA 45–60 % HIILIHYDRAATEISTA. 25 – 35 % TULISI KOOSTUA RASVOISTA JA 14–20 % PROTEIINEISTA.

ENNEN PELEJÄ JA HARJOITUKSIA TULISI VÄLTÄÄ RASKAITA JA RASVAISIA RUOKIA. HYVIN SULAVIA JA ENNEN HARJOITTELUA HYVIÄ NAUTITTAVIA RUOKIA OVAT PUUROT, MEHUKUITOT, BANAANI SEKÄ MAITOTUOTTEET. OTTELUIDEN VÄLISSÄ TULISI NAUTTIA EVÄSLEIPIÄ, KUIVAHEDELMIÄ SEKÄ TUOREMEHUA.

PELIEN JA HARJOITUSTEN JÄLKEEN RIITTÄVÄ SYÖMINEN ON TÄRKEÄÄ. PALAUTUMISEN URHEILUN JÄLKEEN SAA SYÖMÄLLÄ NOPEASTI HARJOITTELUN PERÄÄN. ENNEN NUKKUMAAN MENOA VOI SYÖDÄ HITAASTI SULAVAA RUOKAA ESIM. KASVIS- JA PROTEIINI- PITOISTA RUOKAA.

KARKIT JA LIMSAT EIVÄT OLE OTTELUPÄIVIEN EVÄITÄ!