

Heidi Latvakoski

NUORTEN LENTOPALLOILIJOIDEN RAVITSEMUSTIEDON
EDISTÄMINEN

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2015

NUORTEN LENTOPALLOILIJOIDEN RAVITSEMUSTIEDON EDISTÄMINEN

Heidi Latvakoski
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Huhtikuu 2015
Ohjaaja: Tiina Mikkonen- Ojala
Sivumäärä: 51
Liitteitä: 5

Asiasanat: nuori, ravitseminen, ravitsemussuositukset, terveyden edistäminen, lentopallo

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Laihian Lujan A-tyttöjen lentopallojoukkueelle urheilijan monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen liittyvät lyhyet tietopaketit tukemaan heidän kasvuaan ja kehitystään. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että joukkueen jäsenten ravitsemustieto paranisi ja pelaajat osaisivat tehdyn tuotoksen avulla tehdä entistä parempia valintoja arjessa ravitsemuksen suhteen.

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin kolme ravitsemukseen liittyvää tiivistä tietopakettia PowerPoint -esityksinä. Esityksen aiheet valikoituivat alkukartoituksen perusteella, jossa pelaajat vastasivat erilaisiin ravitsemukseen liittyviin kysymyksiin. Alkukartoitus toteutettiin marraskuussa 2014. Esityksen aiheiksi valikoituivat säännöllinen ateriarytmi, turnauspäivän ruokailu ja urheilijan nestetasapaino.

Powerpoint – esitykset suunniteltiin marraskuun 2014 – tammikuun 2015 välisenä aikana ja valmiit tietopaketit esitettiin helmikuun 2015 alussa joukkueen pelaajille sekä valmentajille. Jokainen pelaaja sai esityksen loppuksi tietopaketit itselleen paperiversiona. Esitykset lähetettiin myös joukkueenjohtajalle sijoitettavaksi seuran omille kotisivuille muidenkin joukkueiden hyödynnettäväksi.

Saatujen palautelomakkeiden perusteella pelaajat kokivat esityksen aiheet mielenkiintoisiksi ja hyödyllisiksi. Suurin osa pelaajista vastasi hyödyntävänsä tietoiskuissa saamia tietoa omassa arjessaan.

PROMOTING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS' NUTRITION KNOWLEDGE

Heidi Latvakoski
Satakunta University of Applied Sciences
The Degree Programme in Nursing
April 2015
Director: Tiina Mikkonen-Ojala
Number of pages: 51
Attachments: 5

Keywords: youth, nutrition, dietary guidelines, health promotion, volleyball

The purpose of this functional thesis was to produce short information packets about athlete's well-balanced and healthy diet to the A-girls of the Laihian Luja volleyball team with the intention of supporting their growth and development. The goal of the thesis was to improve team's nutrition knowledge so players could do better choices with their diet in their everyday life.

Three compact information packets about nutrition were planned and put into practice as PowerPoint - presentations. Subjects of the presentations were chosen based on a survey in which players answered different questions about nutrition. The survey was conducted in November 2014. Chosen subjects were regular eating, how to eat on the day of a tournament and athlete's fluid balance.

PowerPoint - presentations were planned between November 2014 and January 2015 and completed information packets were presented to team's players and coaches in the beginning of February. In the end of the presentation it was given to each player on paper. I also sent the presentations to the team leader as pdf - files because it was hoped that the presentations would also be available on club's own website. That way the other teams could also benefit from the information packets.

Based on the feedback forms players found the subjects interesting and useful. Majority of the players told that they will use the information in their everyday life.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET SEKÄ YHTEISTYÖTAHO	5
2.1	Tarkoitus ja tavoitteet	5
2.2	Laihian Luja lentopallo, A-tytöt	5
3	LAPSESTA NUOREKSI.....	6
3.1	Nuoren fyysinen kehitys	6
3.2	Nuoren psyykinen kehitys	8
4	RAVITSEMUSSUOSITUKSET.....	10
4.1	Muutokset vuosien aikana suomalaisten ruokavaliossa.....	11
4.2	Suosittelavat ruokavalinnat ja ateriarvot	12
4.3	Energia- ja ravintoaineiden saantisuosituksia	14
4.4	Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti	15
5	NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS	16
6	RAVITSEMUSNEUVONTA TERVEYDEN EDISTÄMISEN VÄLINEENÄ	18
6.1	Terveystietäminen	18
6.2	Ravitsemusneuvonta	18
7	LENTOPALLO	19
8	AIEMMAT TUTKIMUKSET	22
9	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	25
9.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	25
9.2	Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus	27
9.3	Alkukartoituksen suunnittelu	28
9.4	Alkukartoituksen toteutus ja tulokset	32
9.5	Alkukartoituksen yhteenveto	40
9.6	Tietoiskujen suunnittelu	43
9.7	Tietoiskujen toteutus	45
10	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	46
10.1	Alkukartoituskyselylomakkeen ja palautekyselylomakkeen arviointi	46
10.2	Tietoiskujen arviointi	47
10.3	Tavoitteiden toteutuminen	48
	LÄHTEET.....	50
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Terveyden edistäminen on erittäin suuressa osassa sairaanhoitajan työtä nykypäivänä. Tämä korostuu jokaisella sosiaali- ja terveysalojen osa-alueilla. Jokaisen ihmisen olisi tärkeää kiinnittää huomiota omaan terveyteensä eri ikäkausina. Jo nuorena tehdyillä valinnoilla on vaikutusta, koska niillä voidaan vaikuttaa tulevaisuuteen. Ennaltaehkäisevällä työllä ja erilaisilla toimenpiteillä voidaan kannustaa ihmisiä terveellisempien elämäntapojen pariin, lisätä ihmisten tietoisuutta ravitsemuksesta sekä ennaltaehkäistä erilaisia sairauksia. (Salmela 2013, 6)

Riittävä ja monipuolinen ravinto on olennainen osa urheilullista elämäntapaa. Urheilija pärjää, kun harjoittelu, ravinto ja lepo ovat kaikki tasapainossa keskenään. Jos yksikin näistä kolmesta tekijästä jää vähemmälle huomiolle, sairastumis- ja loukkaantumisriski kasvavat huomattavasti. (Hiilloskorpi 2014)

Erityisesti urheilevien ja kasvavien nuorten ravitsemustietoisuutta olisi hyvä lisätä, jotta he saisivat riittävästi ja monipuolisesti oikeanlaista ravintoa urheilunsa tueksi. Näillä varmistetaan riittävä päivittäinen energiansaanti ja oikeanlainen palautuminen urheilusuoritusten jälkeen. (Ilander 2010, 13)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Laihian Lujan A- tyttöjen lentopallojoukkueelle urheilijan monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen liittyvät luennot tukemaan heidän kasvuaan ja tavoitteitaan lajissa.

Opinnäytetyön asiasanat ovat ravitsemus, ravitsemussuositukset, lentopallo, nuoret, toiminnallinen opinnäytetyö sekä terveystietä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET SEKÄ YHTEISTYÖTAHO

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa Laihian Lujan A- tyttöjen lentopallojoukkueelle urheilijan monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen liittyvät lyhyet tietois-
kut tukemaan heidän kasvuaan ja tavoitteitaan lajissa.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että joukkueen jäsenten ravitsemustietämys paranee ja pelaajat osaisivat tehdä entistä parempia valintoja arjessa ravitsemuksen suhteen.

2.2 Laihian Luja lentopallo, A-tytöt

Lujan lentopallo on Laihian suurin jaosto, kun katsotaan eri palloilulajien harrastajamääriä. Toiminnassa oli mukana kaudella 2012- 2013 20 eri juniorijoukkuetta, joissa pelasi yhteensä noin 230 pelaajaa. Lujan lentopallon junioritoiminta on kasvatuksellisesti huippulaatuista. (Laihian Luja lentopallon www-sivut 2014)

Kilpaurheilullisesti seura on menestynyt hyvin. Kaiken kaikkiaan virallisissa sarjoissa pelaa neljä aikuisjoukkuetta, joissa on yhteensä noin 50 pelaajaa. Lisäksi toimintaan kuuluvat sekä miesten että naisten kuntoliikuntajoukkueet. Seurassa valmentaa tällä hetkellä noin 45 valmentajaa. (Laihian Luja lentopallon www-sivut 2014)

Laihian Lujan lentopallostrategiana on tarjota paikkakunnalla asuville lapsille ja nuorille monipuolista ja laadultaan hyvää lentopalloliikuntaa taitotasosta riippumatta. Kaikki halukkaat nuoret ja lapset pääsevät mukaan ja jokaista kohdellaan tasapuolisesti. (Laihian Luja lentopallon www-sivut 2014)

Laihian Lujan A-tyttöjoukkue koostuu 13 pelaajasta. Pelaajat ovat nuoria aikuisia, iältään noin 17- 20- vuotiaita. (Laihian Lujan www-sivut 2014)

Joukkue harjoittelee pelikautena noin kolme kertaa viikossa. Turnaukset ja pelipäivät ajoittuvat syys- ja talvilukukausille. Turnauksien ja pelien kesto riippuu joukkueen menestyksestä. Toisilla saattaa kausi kestää hieman pidempään kuin toisilla. (Laihian Lujan www-sivut 2014)

3 LAPSESTA NUOREKSI

Tuorein nuorisolaki määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi. Joskus nuoruuden katsotaan alkavan jo murrosiän alussa, joskus vasta sen päättyessä. Tyypillisin määritelmä on määritellä se ihmisen toiseksi kaksitoistavuotiskaudeksi. Näin nuoruus alkaisi 13-vuotiaasta ja päättyisi 24-vuotiaana. Myös Unescon nuorisoraportti sisältää nuorison määritelmän: nuoria ovat 15–25-vuotiaat. Koululaiset, opiskelijat ja sellaiset, jotka eivät ole aloittaneet työtä eivätkä perustaneet omaa taloutta, kuuluvat nuorisoon. Nuoriso voidaan määritellä mahdollisesti myös mielenlaadun perusteella. Nuoria ovat siis ne, joille yhteiskunta osoittaa tuon aseman. (Nuoperin www-sivut 2013)

Nuoriso ja nuoruus ovat kulttuurisidonnaisia käsitteitä. Monissa kulttuureissa mitään nuoruudeksi kutsuttua ikävaihetta lapsuuden ja aikuisuuden välillä ei tunneta. Biologisena prosessina nuoruus kestää noin kymmenen vuotta, eli ikävuosien 12–22 välillä. Sosiaalisesti nuoruus päättyy aikuisen aseman saavuttamiseen. Murrosikäisistä on myös käytetty termiä varhaisnuori ja noin 20–35-vuotiaita kutsutaan joskus nuoriksi aikuisiksi. (Nuoperin www-sivut 2013)

3.1 Nuoren fyysinen kehitys

Nuorten fyysinen kehitys tapahtuu yleensä yksilöllisesti eri tahtia. Fyysinen kehitys kuitenkin linkittyy murrosiän alkamiseen, mikä siis johtaa siihen, että myös murrosikä koetaan yksilöinä; eri aikaan ja eri tavalla. Usein tytöillä alkaa murrosikä ennen

kuin pojilla ja siksi heidän eronsa ovatkin suuret juuri nuoruudessa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2014)

Murrosikään kuuluva kasvupyrähdys tapahtuu kolmessa vaiheessa. Alussa kasvu on hidasta, vain noin 2-5cm vuodessa. Tätä seuraa noin kahden vuoden kova kasvun kiihtyminen, joka kuitenkin lopulta hidastuu ja päättyy kokonaan. Kasvupyrähdyksen huippu osuu yleensä tytöillä 12 vuoden ja pojilla 14 vuoden ikään. Tällöin tytöt kasvavat keskimäärin 8,5cm vuodessa ja pojat 9,5cm. On siis odotettavissa, että murrosiän aikana tyttö kasvaa yhteensä keskimäärin 28cm ja poika 31cm. Tämä on yksilöllistä. Kasvun kiihtyminen näkyy usein ensimmäiseksi jalkaterissä ja käsissä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2014)

Tytöjen murrosikä alkaa yleensä aikaisemmin, noin 10-vuotiaana. alkamisajankohdassa on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja. Muutokset myös ilmaantuvat tasaisesti ja pidemmällä aikavälillä kuin pojilla. Murrosiän merkkejä ovat häpykarvoituksen ilmestyminen, ihon rasvoittuminen, pituuskasvun kiihtyminen, lihasten kasvaminen ja rasvakudoksen lisääntyminen. Tytöstäkin voi tulla hetkellisesti kömpelö, kun raajat kasvavat nopeampaa vauhtia kuin muu vartalo. Kuitenkin samoin kuin pojilla kömpelyys katoaa ajan myötä. Kuukautiset alkavat suomalaisilla tytöillä noin 13-vuotiaana. Alkamisaika on kuitenkin hyvin yksilöllinen. Sen jälkeen, kun kuukautiskierto on käynnistynyt, tytön pituuskasvu hiipuu ja lopulta pysähtyy. Kehon rasvakudos lisääntyy ja vartalon muodot pyöristyvät ja tulevat naisellisiksi. Myöhään kehittynyt tyttö odottaa monesti malttamattomana lapsekkaan vartalonsa muutoksia. Muita aiemmin kehittynyt tyttö saattaa sen sijaan hävetä olemustaan ja piilotella pehmeitä muotojaan. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2014)

Keskinuoruudessa totutellaan vähitellen muuttuneeseen kehoon ja opetellaan elämään sen kanssa. Monet 15-vuotiaista tytöistä ovat tähän ikävuoteen mennessä kasvaneet fyysisesti lapsen vartalosta naiseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2014)

Nuorten energiantarve vaihtelee paljon kehitysvaiheen mukaan. Kahden eri henkilön välillä voi olla suuriakin vaihteluja energiantarpeessa, koska jokainen meistä on yksi-

lö. Energiankulutus liikkuvalla nuorella on melko suurta koko kehityskaaren ajan, koska fyysinen aktiivisuus lisääntyy sitä mukaa, kun liikunnalliset taidot harjaantuvat. Rungas liikunta ja pituuskasvu lisäävät entisestään energiantarvetta. Murrosiän jälkeen energiantarve pienenee pituuskasvun loppumisen jälkeen, mutta paljon liikuntaa harrastavilla energiantarve pysyy ennallaan. (Jyväskylän kenttärheilijöiden www-sivut 2014)

Nuorilla tytöillä energiansaannin rajoittaminen on yleisempää kuin pojilla, johtuen usein lihomisen pelosta sekä laihuuden ihannoinnista. Nuoret naiset ja tytöt tarvitsevat kuitenkin riittävästi energiaa kehittyäkseen niin ihmisenä kuin urheilijanakin. Liian tiukka ruokavalio ja vähäinen energiansaanti heikentävät kehittymistä urheilussa ja altistavat sairastumisille ja rasitusvammoille. Lisäksi niukka energiansaanti lisää elimistön stressitilaa ja voi saada kehon toimimaan säästöliekillä. Säästöliekki tarkoittaa ilmiötä, jossa ihmisen elimistö käy normaalia pienemmällä liekillä säästääkseen energiaa elintärkeitä elintoimintoja varten. Säästöliekillä eläminen on haitallista, koska se vaikuttaa kuukautiskiertykseen ja hormonitoimintaan negatiivisella tavalla. Kuukautiset muuttuvat epäsäännöllisiksi tai pahimmassa tapauksessa jäävät kokonaan pois. Kuukautisten pois jääminen on suuri riski luuston terveyden kannalta, koska luun vahvistumiseen tarvitaan estrogeenia. Nuoruusvuosina liian vähäinen syöminen saattaa vaikuttaa pitkälle aikuisikään heikentäen luustoa. (Jyväskylän kenttärheilijöiden www-sivut 2014)

3.2 Nuoren psyykinen kehitys

Nuoren psyykinen kehitys on pitkälti riippuvainen hänen psykologisesta, fyysisestä ja sosiaalisesta kehityksestään. Myös nuoren elämäntilanne ja perhe vaikuttavat kokonaiskehityksen muodostumiseen. Psyykinen kehitys on paljon pidempi prosessi kuin fyysisen kehityksen prosessi. (Nettineuvon www-sivut 2014)

Nuoren itsenäistyminen on haastavaa sekä nuorelle että vanhemmalle. Nuoruusikä on ensimmäisen kolmen ikävuoden ohella tärkein vaihe persoonallisuuden kehityksessä. Nuori alkaa muodostaa uudenlaista suhdetta itseensä ja vanhempiinsa. Hän tiedostaa, ettei ole enää lapsi, muttei vielä aikuinenkaan. Toisaalta nuori haluaisi olla lähellä vanhempia ja toisaalta hyvin kaukana heistä. Tämä etäisyyden ja läheisyyden välinen ristiriita näkyy varhaisnuoren käytöksessä usein tunteiden ailahtelevuutena ja vanhempien haastamisena. Omat vanhemmat saattavat tuntua nuoresta ärsyttäviltä. Vanhempien puheet saavat nuoren ärsyyntymään ja monesti vanhemman hyväntahtoinen ilme tai ele tulkitaan vihamieliseksi. Nuori saattaa myös hävetä omia vanhempiaan. Konflikteja vanhempien kanssa tarvitaan. Niiden avulla nuori tekee eroa itsensä ja vanhempiensa välille. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2014)

Keskinuoruus on tärkeää aikaa tunne-elämän ja persoonallisuuden kehittymisessä. Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Murrosiän psyykkisessä kehittämisessä yksi keskeisimmistä asioista on irtaantuminen omista vanhemmista. Nuori kehittyy omaksi persoonaksi, jolla on omia asenteita, mieltymyksiä ja mielipiteitä. Tärkein tehtävä keskinuoruudessa on luoda yhtenäinen identiteetti. Oman identiteetin rakentaminen ja irtaantuminen omista vanhemmista tapahtuu nuorilla eri aikaan ja hieman eri tavoin. Jotta nuori kasvaa aikuiseksi, irtaantuminen on kuitenkin välttämätöntä. Aiemmat elämäkokemukset, temperamentti ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat tapaan, jolla nuori käy läpi omaa nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2014)

4 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Hyvän ravitsemuksen tukemiseen on laadittu suomalaiset ravitsemussuosituksset. Suosituksilla halutaan parantaa suomalaisten ruokavalioita ja edistää terveyttä. Tämä suositusten mukainen ruokavalio on erittäin hyvä malliesimerkki myös urheilijoiden suoristuskyyville, terveydelle ja kehitykselle. (Borg, P., Laaksonen, M., Ilander, O., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K & Ray, C. 2006, 12)

Terveydentila vaikuttaa suositeltavaan ruokavalioon sekä eri ravintoaineiden tarpeeseen. Pääasiassa ravitsemussuosituksset on tarkoitettu kohtuullisesti liikkuville ja terveille ihmisille. Ravintoaineiden tarve on hyvin yksilöllistä ja se on huomioitu suosituksissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10)

Suositukseen pohjautuva ruokavalio edistää ihmisten terveyttä ja pienentää riskiä sairastua monenlaisiin sairauksiin. Sillä, minkälaista ravintoa ihminen syö, on valtava merkitys aivoverenkiertohäiriöiden, sepelvaltimotaudin, osteoporoosin, tyypin 2 diabeteksen, eräiden syöpien, lihavuuden ja hammaskarieksen synnyssä. Lisäksi lihavuus altistaa vielä erilaisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13)

Ruokavalio, joka edistää terveyttä, koostuu pääosin kasvikunnan tuotteista. Näitä tuotteita ovat esimerkiksi täysjyvävilja, marjat, hedelmät, kasvikset sekä palkokasvit. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää myös vähärasvaisia maitovalmisteita, kalaa, kasviöljyä, siemeniä, pähkinöitä sekä kasviöljypohjaisia levitteitä. Eniten tutkittu terveyttä edistävä ruokavaliokokonaisuus on Välimeren ruokavalio. Myös pohjoismaisesta ruokavaliosta on tutkitusti löydetty terveellisiä piirteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13)

Tasapainoinen sekä monipuolinen ruokavalio, joka on koostettu suositusten mukaan, kattaa eri ravintoaineiden tarpeen. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei heikennä tai edistä terveyttä, vaan kokonaisuudella on suurin vaikutus ruokavaliossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 14)

4.1 Muutokset vuosien aikana suomalaisten ruokavaliossa

Suomalaisten ruokavaliossa on tapahtunut vuosien aikana muutoksia. Esimerkiksi kasviksien, hedelmien ja marjojen syönti on nelinkertaistunut 1950-luvulta 2000-luvulle ja kasviksien syönti on edelleen noussut 2000-luvulla. Kuidun saanti on vähentynyt viljatuotteiden käytön vähenemisen takia ja sokereiden saanti lisääntynyt. Lihaa syödään yli kaksinkertainen määrä 1950-lukuun nähden ja kulutus on edelleen runsasta. Rasvan laatu on pidemmällä aikavälillä kehittynyt hieman parempaan suuntaan. Kuitenkin nyt on jälleen havaittu, että tyydyttyneen rasvan saanti on taas lähtenyt nousuun ja sitä saadaan selvästi suosituksia enemmän. Tämä vaikuttaa erityisesti sydän- ja verisuonisairastavuuteen. Viime vuosikymmenien aikana suolan saanti on ollut laskusuunnassa, mutta nyt viimeisten tutkimusten mukaan suolan käyttö suomalaisten ruokavaliossa on lisääntynyt. Lisäksi folaatin saanti aikuisilla sekä raudan saanti aikuisilla ja lapsilla on suosituksiin verrattuna niukkaa. D-vitamiinin saanti on lisääntynyt kaikissa väestöryhmissä, mikä johtuu pääosin maitovalmisteiden ja rasvalivitteiden vitamiinoinnin vaikutuksesta. Keskeisiä ongelmia suomalaisten ruokavaliossa ovat tällä hetkellä rasvojen ja hiilihydraattien huono laatu sekä tiettyjen yksittäisten ravintoaineiden puute. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 15)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyiden tuloksia tarkastelemalla löytyi myös mielenkiintoista tietoa nuorten lukio- ja ammattikouluikäisten ravitsemuksesta. Tarkastelin pääasiassa vuosien 2010- 2013 tuloksia. Tuloksista kävi ilmi, että kunnan aamupalan söivät useimmiten lukiota käyvät nuoret, kuin ammattikoulua käyvät nuoret. Poikien ja tyttöjen ero luvullisesti aamupalan syönnissä oli pieni. Lähes kaikki lukio- sekä ammattikoululaisista nuorista söivät koululla tarjottavan lounaan viitenä päivänä viikossa. Lounaalla suurin osa sekä pojista, että tytöistä söi pääruokaa. Tytöt söivät enemmän salaattia kuin pojat. Maitoa juotiin hyvin, mutta pojat joivat hieman tyttöjä enemmän. Leipää syötiin tulosten mukaan lounaalla yhtä paljon tyttöjen ja poikien keskuudessa. Tuloksista kävi myös ilmi, että kotona illalla monen nuoren kotona valmistetaan yhteinen ateria, mutta suurin osa perheenjäsenistä syö aterian eri aikaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014)

Kasviksia ja marjoja suurin osa nuorista söi tulosten perusteella noin 1- 2 päivänä viikossa. Välipaloja söivät tytöt sekä pojat lukiossa ja ammattikoulussa suunnilleen yhtä paljon. Saman verran oli myös niitä, jotka eivät syöneet välipaloja ollenkaan. Suurin osa välipaloista hankittiin muualta, kuin koulun automaateista. Lisää tietoa aiempien tutkimusten tuloksista löytyy luvusta 8. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014)

4.2 Suositeltavat ruokavalinnat ja ateriarytmi

Ruoan terveellisyyden sekä hyvän maun takaa monipuolisesti laadittu ja vaihteleva ruokavalio. Ruoka-aineiden suositukset sopivat useimmille kohtalaisesti liikuntaa harrastaville aikuisille, kuten myös liikkuville nuorille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23)

Vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja ja sieniä tulisi saada päivässä vähintään 500g eli suunnilleen 5-6 annosta. Tästä kokonaismäärästä hedelmiä ja marjoja tulisi olla noin puolet ja loput vihanneksia ja juureksia. Osa näistä olisi suositeltavaa käyttää ruoanlaitossa ruokien raaka-aineena ja osa syödä kypsentämättöminä. Yksi annos tarkoittaa esimerkiksi yhtä keskikokoista hedelmää, 1,5dl raastetta tai salaattia tai 1dl marjoja. Suolatut ja sokeroidut tuotteet eivät ole hyväksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23)

Viljavalmisteen käyttömäärä päivässä tulisi olla naisille noin 6 annosta ja miehille 9 annosta eli yksi annos tässä tarkoittaa 1dl keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa, tai -riisiä tai yhtä leipäviipaletta. Puolet käytetystä määrästä olisi hyvä olla täysjyväpitoista. Kyseisistä täysjyväviljavalmisteen tulisi suosia vähän suolaa sisältäviä tuotteita ja kuidun määrän pitäisi olla näissä vähintään 6g/100g. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23)

Tutkimukset eivät osoita perunalla olevan erityistä terveyttä edistäviä tai terveyttä haittaavia ominaisuuksia, joten perunan käytön suositellaan pysyvän samalla tasolla kuin nykyään. Peruna sisältää paljon kivennäisaineita ja kohtuullisesti hiilihydraatte-

ja. Peruna tulisi kypsentää mieluiten keittämällä tai uunissa ilman ylimääräisen rasvan lisäämistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23)

Nestemäisiä maitovalmisteita tulisi nauttia päivässä noin 5-6dl ja juustoa tulisi syödä 2-3 viipaletta, jotta päivittäinen kalsiumin tarve tulisi täyteen. Maitovalmisteet ovat erittäin hyviä kalsiumin, jodin, proteiinin ja erityisesti D-vitamiinin lähteitä. Erilaisista maitovalmisteista kannattaa suosia vähärasvaisia tai rasvattomia vaihtoehtoja, koska rasvaisissa maitovalmisteissa on runsaasti tyydyttyntä rasvaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24)

Kalaa olisi hyvä syödä viikossa noin 2-3 kertaa eri kalalajeja vaihdellen. Punaista lihaa ja erilaisia lihavalmisteita ei tulisi käyttää enempää kuin 500g kypsää lihaa viikossa. Yksi annos lihaa tai kalaa painaa kypsänä noin 100-150g. Kanamunia olisi hyvä syödä viikossa noin 2-3kpl. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24)

Rasvoissa tulisi suosia kasviöljypohjaisia rasvoja niin ruoanlaitossa kuin levitteenä leivän päälle. Myös salaatinkastikkeen tulisi olla kasviöljypohjainen. Erityisesti rypsi- ja rapsiöljy ovat todella suositeltavia. Lähes kaikki kasviöljypohjaiset levitteet ja margariinit sekä itse kasviöljyt sisältävä runsaasti tyydyttymätöntä rasvaa ja E-vitamiinia. Myös siemenet ja pähkinät ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä. Pähkinöitä, siemeniä ja manteleita voi nauttia päivässä noin 30g, kunhan ne ovat suolaamattomia, sokeroimattomia ja kuorruttamattomia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24 -25)

Nesteen tarve ihmisillä on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa paljon ikä, ympäristön lämpötila ja fyysinen aktiivisuus. Usein tarve tulee tyydytetyksi, kun juodaan janon mukaisesti. Koko päivän nestemäärä ohjeen mukaan olisi noin 1- 1,5 litraa päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Paras janojuoma on vesijohtovesi. Rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää suositellaan ruokajuomaksi. Myös vesi tai kivennäisvesi ovat hyviä ruokajuomia. Täysmehuja voi nauttia päivässä yhden lasillisen mieluiten aterian yhteydessä. Kaikkia sokeroituja juomia tulisi käyttää vain silloin tällöin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25)

Alkoholin käyttö tulisi rajata niin, että päivittäinen annos olisi korkeintaan noin 10g naisilla ja miehillä 20g eli käytännössä yksi lasi viiniä (12cl) tai pieni pullo (33cl) keskiolutta tai 4cl väkevää alkoholijuomaa. Raskaana olevien, imettävien sekä lasten ja nuorten ei tulisi käyttää alkoholia lainkaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25)

Säännöllistä ateriarytmiä olisi hyvä noudattaa päivittäin, sillä se pitää verensokerin tasaisena, hillitsee nälän tunnetta sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Säännölliset syömiset vähentävät myös ylimääräistä napostelua ja auttavat pitämään yksittäiset ateriat kohtuullisen kokoisina. Tämä tukee erinomaisesti painonhallintaa. Joka päivä olisi hyvä syödä terveellinen ateria säännöllisesti. Näitä ovat esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen, iltapala sekä tarpeen mukaan 1-2 välipalaa. Säännölliseen ateriarytmiin tulisi totutella lapsesta saakka, jotta tavat siirtyisivät myös aikuisikään asti. Nuorena opitut tavat takaavat hyvän ja terveellisen pohjan kohtuulliselle ja tasapainoiselle syömiselle myös aikuisiässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 26)

4.3 Energiaravintoaineiden saantisuosituksot

Energiaravintoaineiden saantisuosituksot ovat toisistaan riippuvaisia. Nämä asiat tulee ottaa huomioon esimerkiksi sellaisessa tilanteessa, jossa rasvojen saanti on niukkaa. Rasvojen saannin niukkuuden vuoksi ruokavaliota ei tulisi korvata runsaalla sokerin tai vähäkuituisen hiilihydraatin saannilla. Tasapaino on tärkeä muistaa säilyttää terveyttä ylläpitävässä ruokavaliossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 28)

Saantisuosituksot energiaravintoaineiden kohdalla on ilmoitettu vaihteluväleinä. Näihin lukuihin ei ole laskettu ollenkaan mukaan alkoholia, koska suosituksot on suunnattu koko väestölle, johon kuuluvat myös lapset ja nuoret. Tavoitteen mukaan suurimmalla osalla väestöstä energiaravintoaineiden saanti tulisi mennä suositusten mukaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 28)

Rasvojen osuus kokonaisuudessaan tulisi olla 25- 40 % kokonaisenergiamäärästä. Tästä määrästä kertatyydyttymättömien rasvahappojen osuus pitäisi olla noin 10- 20 % ja monityyydyttymättömien rasvahappojen osuus 5- 10 % kokonaisenergiamääräs-

tä. Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti olisi hyvä rajata alle 10 % :iin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49)

Hiilihydraattien määrä kokonaisuudessaan suositellaan olevan 45- 65 %. Aikuisille ravintokuidun suositeltava saantimäärä on päivässä vähintään 25- 35 g, joka vastaa noin 3 g/MJ. Lapsilla päivittäinen ravintokuidun saantimäärä on noin 2- 3 g/MJ. Murrosikään mennessä lapsen kuidun saanti tulisi nousta aikuisen tarpeen tasolle. Lisättyjen sokereiden osuus tästä tulisi jäädä 0 % :iin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49)

Aikuisilla ja yli 2-vuotiailla proteiinin saantisuositus on 10- 20 % kokonaisenergiämäärästä. Proteiinien suositus painokiloa kohden on 1,1- 1,3 g /kg 18 -64-vuotiaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49)

4.4 Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti

Välttämättömiä elintoimintoja varten tarvitaan erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita. Liian vähäinen vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on yhteyksissä riskiin sairastua erilaisiin pitkäaikaissairauksiin. Suositusten mukainen, riittävä kivennäisaineiden ja vitamiinien saanti on tärkeää sekä yleisesti kansanterveydelle kuin myös liikkuville ja kasvaville nuorille. Tarve vaihtelee ihmisillä hyvin yksilöllisesti, mutta on hyvä huomioida, ettei esimerkiksi suositusta suuremmasta saannista ole terveydellistä hyötyä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 29)

Uusiin ravitsemussuosituksiin on lisätty ainoastaan tietyissä ikäryhmissä D- vitamiinin saantisuositusta, miehillä ja naisilla seleenin saantisuositusta sekä seleenin ja folaaatin saantisuositusta imettävillä ja raskaana olevilla naisilla. Muiden kivennäisaineiden ja vitamiinien saantisuositusten nostamiseen ei ole ollut perusteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 29)

5 NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

Ruokavalio, joka on järkevästi koostettu ja laadukas, on keskeisessä asemassa harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailuissa menestymisen kannalta. Kilpaurheilu vaatii kunnan energiaa. Lautaselle on hyvä valita oikeanlaisia ruoka-aineita, koska sopivalla ruokavaliolla on paljon merkitystä jaksamisen ja palautumisen kannalta. (Valion www-sivut 2014)

Urheilijan suorituskykyyn vaikuttaa paljon arkiruokailu ja sen rytmitys. Jos ruokailu arkisin on puutteellista, hyvinkään toteutettu kilpailuihin valmistautuminen tai harjoittelu ei tuota tulosta. Elimistön kehittävä vaste harjoituksen aikana jatkuu muutamasta tunnista useampaan vuorokauteen. Näin ollen yksittäisen palautusjuoman tai aterian teho jää vähäiseksi, jos arkiruokailu ei ole kunnossa. (Terveurheilijan www-sivut 2014)

Urheilua harrastavilla nuorilla on suurempi energian- ja nesteentarve verrattuna passiivisempiin ikätovereihin. He tarvitsevat ruokaa ja juomaa keskimäärin enemmän kuin vähemmän liikkuvat nuoret. Urheilijat joutuvat miettimään tarkemmin aterioiden ajoitusta ja koostumusta. Ajoituksella ja ruoan koostumuksella palautuminen ja jaksaminen varmistetaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Ilander 2010, 13- 14)

Riittävä energian- ja hiilihydraattien saanti parantaa urheilijan harjoittelussa jaksamista ja kestävyyttä. Lisäksi se parantaa voimantuottoa ja lihastyöskentelyn tehoa. Riittäväällä syömisellä autetaan myös suojelemaan lihaskudosta harjoittelun liialliselta rasitukselta. Sopivat ateriakoot ja järkevästi rytmitetty ateriat pitävät urheilijan verenokeripitoisuuden sopivalla tasolla. Tämä edesauttaa hyvää oloa, lisää keskittymiskykyä ja harjoittelumotivaatiota, parantaa tekniikkaa sekä motoriikkaa. (Ilander, 2010, 14)

Runsaasti energiaa tarvitsevan urheilijan lautasmalli tulisi koostaa täyttämällä kolmannes lautasesta kasviksilla, toinen kolmannes lihalla, kanalla tai kalalla, ja viimeinen kolmannes perunalla, riisillä tai pastalla. Proteiinien ja hiilihydraattien osuus saa olla paljon kuluttavalla reilumpi. Salaatin päälle on hyvä laittaa hieman öljypohjaista

salaatinkastiketta suojaravintoaineiden ja rasvan lähteeksi. Ruokajuomana maito on erinomainen. Urheilijan lautasmalliin kuuluu myös muutama pala täysjyväleipää sekä hedelmä- tai marjajälkiruoka. (Valion www-sivut 2014)

Urheilevan nuoren tulisi aina pyrkiä syömään saman verran kuin kuluttaa. Riittävä energiansaanti pitkällä aikavälillä on ehdoton edellytys optimaaliselle kehittymiselle. Energiatarpeeseen vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden lisäksi ikä, sukupuoli ja kehitysvaihe. Kehitystahti on jokaisella yksilöllinen ja erityisesti kasvupyrähdyksen ajankohta murrosiässä voi vaihdella paljonkin. Tästä syystä jokaisen kasvua, kehitystä, kehonkoostumusta, jaksamista ja terveyttä tulisi seurata erikseen, jotta voidaan varmistua energiansaannin sopivuudesta. (Borg ym. 2006, 235- 237)

Runsaan harjoittelumäärän lisääntyessä, kuten esimerkiksi kilpailupäivänä aterioiden ajoitus poikkeaa hieman tavallisesta. Kilpailupäivinä ruoansulattelulle kannattaa varata normaalia enemmän aikaa, koska kilpailusta aiheutuva jännitys saattaa vaikuttaa vatsantoimintaan ja ruoansulatukseen. Kun kilpailusuorituksessa liikutaan kovalla teholla, on erittäin tärkeää, että ruokailun ja kilpailun väli on riittävän pitkä. Kova rasitus saattaa saada aikaan sen, että pienikin määrä sulamatonta ruokaa mahassa aiheuttaa tukalaa oloa. Kilpailun ja ruokailun väli ei kuitenkaan saa olla liian pitkä. Jos ollaan liian pitkään syömättä, verensokeri voi laskea haitallisen matalalle tasolle aiheuttaen väsymystä, voimattomuutta, päänsärkyä ja huonovointisuutta. Kilpailua edeltävän aterian sulatteluun olisi hyvä varata noin 0,5-1 tuntia enemmän aikaa kuin ennen harjoituksia. Järkevintä olisi syödä pieni ateria ennen kilpailua. Aamiaisen tai välipalan voi syödä kolme tuntia ennen kilpailua ja pienehkön välipalan pari tuntia ennen kilpailua. (Ilander 2010, 187- 188)

Tavoitteellisesti ja kovaa harjoittelevien nuorten urheilijoiden kannattaa syödä niin sanottu palautumisvälipala heti harjoitusten, kilpailun tai ottelun jälkeen. Palautumisvälipalalla edistetään kehitystä ja maksimoidaan palautuminen. Jos kotona odottaa heti harjoitusten tai kisojen jälkeen kunnan ruoka, ei välipalaa välttämättä tarvita. Harjoittelun ollessa vähemmän tavoitteellista ja kevyttä, ei palautuminen edellytä erityisen palautumisvälipalan syömistä. (Ilander 2010, 175- 176)

6 RAVITSEMUSNEUVONTA TERVEYDEN EDISTÄMISEN VÄLINEENÄ

6.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen tarkoittaa erilaisten sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä, terveystilanteiden kaventamista sekä toimintakyvyn ja terveyden lisäämistä. Terveyden edistäminen on kuntapolitiikassa jokaisen hallinnonalan yhteinen tehtävä ja lisäksi se on myös vaikuttamista terveyden taustatekijöihin. (Sairaanhoitajaliiton www-sivut 2014)

Terveyden edistäminen on tarkoituksellista toimintaa, jonka tehtävänä on pyrkiä parantamaan ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Lisäksi se on myös terveyden edellytysten parantamista yhteisön, yksilön ja yhteiskunnan kannalta. (Vertio 2003, 29)

Terveyden edistäminen kuuluu kansanterveystyöhön ja perustuu kansanterveyslakiin. Lisäksi terveyden edistämisestä säädetään erilaisissa laeissa, kuten raittiustyölaissa, tartuntatautilaissa ja tupakkalaissa. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014)

6.2 Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusneuvonnan ja -ohjauksen tarkoituksena on ohjata ruokailutottumusten muuttamisessa sekä ruoan valinnassa ravitsemussuosituksien mukaisesti. Sen tulee olla havainnollista sekä käytännönläheistä, jotta ohjeita on helpompi soveltaa päivittäiseen elämään ja ruokailuihin. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 354 -355)

Perusteellinen ja onnistunut ravitsemusohjaus edellyttää ajankohtaista tietoa ravitsemuksen ja terveyden välisistä yhteyksistä sekä joustavia taitoja ohjata eri tilanteiden mukaan. Neuvonnassa ja ohjauksessa on tuettava tietojen soveltamista arkeen. (Arffman & Hujala 2010, 9- 10)

Ravitsemusneuvonnan edellytyksenä on vuorovaikutteinen ohjaussuhde, jossa asiakas voi kokea tulevansa kuulluksi, ymmärretyksi ja kunnioitetuksi. Parhaimmillaan ohjaus on tavoitteellista ja aktiivista toimintaa, jossa yhdessä etsitään erilaisia keinoja ja ratkaisuja tavoitteiden saavuttamiseksi. Erityisen tärkeää on huomioida asiakkaan tai kohderyhmän esille tuomat tarpeet. (Arffmann & Hujala 2010, 9- 10)

Ravitsemusneuvonnassa on tärkeää muokata ja välittää siihen liittyvää tietoa helposti ymmärrettävillä tavoilla. Neuvojen ja ohjeiden tulee olla selkeitä, jotta niitä pystytään soveltamaan arkipäivän erilaisiin tilanteisiin. Kaikki kuvat, esitteet, pakkaukset ja ruokamallit ovat hyviä keinoja elävöittämään ohjaustilanteita ja antamaan konkreettista tietoa esimerkiksi ruokamääristä. (Arffman & Hujala 2010, 133- 134)

Neuvonnassa ja ohjauksessa on tärkeää osata tunnistaa, mitä asiakas jo tietää entuudestaan, mitä hän haluaa tietää ja mitä hänen täytyy tietää. Täytyy myös tunnistaa ja löytää tavat, joilla saadaan asiakas omaksumaan asia parhaiten. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 47)

Tässä opinnäytetyössä ravitsemusneuvonta toteutettiin lyhyinä tietoiskuina, jotka suunniteltiin alkukartoituksen pohjalta. Pelaajien vastaukset määrittelivät, mihin asioihin tietoiskuissa keskityttiin.

7 LENTOPALLO

Lentopallo on joukkuepeli, joka on rantautunut Suomeen 1920-luvulla. Suomen lentopalloliitto perustettiin vuonna 1959. Nykypäivänä lentopallon harrastajia on Suomessa noin 118 000 ja koko maailmassa harrastajia on jopa miljardi. (Lentopalloliiton www-sivut 2014) Vuonna 1949 järjestettiin ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut ja jo vuonna 1952 Suomi oli mukana kilpailuissa ensimmäisen kerran. (Yourmoven www-sivut 2014)

Liikuntamuotona lentopallo on erinomainen vaihtoehto sekä lapsille että aikuisille. Laji kehittää erityisesti motorisia ja sosiaalisia taitoja ja lisäksi se harjaannuttaa myös koordinaatiokykyä. Pari kertaa viikossa harrastettuna lentopallo riittää yleiskunnan ylläpitäjänä ja terveystiikuntana. Lajin kuormittavuus ei kuitenkaan ole niin korkea, kuin esimerkiksi erilaisissa kestävyyslajeissa, joten suurta merkitystä sydän- ja verenkiertoelinten kuntoon lentopallon harrastamisella ei ole. (Lentopalloliiton www-sivut 2014)

Lajin idea kytkeytyy siihen, että lentopallossa kahden joukkueen erottaa välissä oleva verkko. Joukkueiden tarkoituksena on pelata pallo kolmella kosketuksella verkon yli vastustajan kenttään. Palloa käsitellään yleisesti käsillä, mutta lyöminen on sallittua myös muilla ruumiinosilla. Samanaikaisesti molemmilla joukkueilla on kentällä yhtä aikaa kuusi pelaajaa. (Yourmoven www-sivut 2014)

Lentopallon harrastaminen Suomessa on mahdollista lähes missä vain, koska Suomen lentopalloliitossa on noin 700 jäsen seuraa. Lisäksi lentopallo on erittäin edullinen laji harrastaa, koska pelaamiseen tarvitaan välttämättöminä varusteina ainoastaan sisäpelikengät. Lajista voi saada pitkäaikaisen harrastuksen ja se soveltuu erittäin hyvin kaikenikäisille. Lentopallo on Suomen ja koko maailman suosituin joukkuelaji, jota pelataan ilman pelaajien välistä fyysistä kontaktia. Erityisesti lentopallo on tekniikkalaji, jota voidaan pelata selkeistäkin koko-, ikä-, voima-, ja sukupuolieroista huolimatta samalla kentällä. (Yourmoven www-sivut 2014)

Lentopallo vaatii pelaajilta erilaisia fyysisiä ominaisuuksia lajiosaamisen lisäksi. Fyysisellä harjoittelulla tarkoitetaan harjoittelua, joka tähtää kaikkien fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Pelaajan tulisi olla yhä taitavampi, nopeampi, kestävämpi, keskittyneempi ja voitontahtoisempi menestyäkseen. (Heinonen & Pulkkinen 1990, 134)

Lentopallon vaativia tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia ovat nopeus- ja koordinaatio- taidot. Erityisesti hyppelyt, ketteryys, reaktiot, heitot sekä keskivartalon hallinta ovat nopeusharjoittelussa oleellisia. Perustaitoihin kuuluvat tasapaino-, välineen käsittely-

ja liikkumistaidot. Vähitellen perustaitojen lisäksi harjoitellaan myös lajitaitoa harjoituksissa. Harjoituksien painopiste tulee valita sen mukaan, missä taidoissa tarvitaan eniten harjoittelua ja kehitystä. Herkkyyskaudet laji- ja muissa erikoistaidoissa sijoittuvat yleensä 7- 12- vuoden ikään. (Lujalentiksen www-sivut 2012)

Yleistä lihaskuntoa kehittävä harjoittelu sekä kehonhallintaa parantava harjoittelu voidaan aloittaa jo melko nuorena iässä. Hyvät edellytykset tulevaisuuden voimanhankintaan antavat liiketekniikan opettelu, nopeusvoiman kehittäminen sekä koordinaation kehittäminen. Ennen murrosikää olisi hyvä panostaa erityisesti lihaskuntoon ja lihasten aerobiseen jaksamiseen. Kevyillä vastuksilla tai oman kehon painolla tehtävät pitkät sarjat ehkäisevät vammoilta ja parantavat lihaksen palautumiskykyä. (Lujalentiksen www-sivut 2012)

Kestävyysharjoittelu painottuu alakouluiässä aerobisten ominaisuuksien kehittämiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa kasvavaa liikuntamäärää kevyellä teholla, mutta myös monipuolista ja runsasta taito-, voima-, ja nopeusharjoittelua. Tärkein tavoite alakoululaisen kestävyysharjoittelussa on totuttaa lapsen elimistö pitkäkestoiseen liikuntaan. Murrosiässä kestävyysharjoittelua voidaan lisätä ja tehoja nostaa 15 - 30 minuutin kestävinä harjoitteina. Jokainen harjoituskerta pyritään aina suunnittelemaan etukäteen käyttäen ikäluokalle sopivia fysiikka- ja lajipainotuksia. (Lujalentiksen www-sivut 2012)

8 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Jonna Saarinen on tekemässään opinnäytetyössään tutkinut Rauman Lukon C97-AAA- joukkueen pelaajien ravitsemustottumuksia ja ravitsemustietämystä. Työ oli survey- tyyppinen kartoitus, jossa joukkueen pelaajilta kerättiin vastauksia strukturoidulla kyselylomakkeella. Työ tehtiin vuonna 2012 ja vastaajat olivat poikia. Joukkueen pelaajia, jotka vastasivat kyselyyn, oli yhteensä 21. (Saarinen 2012)

Tuloksista kävi ilmi, että joukkueen pelaajista noin 18 söi aina aamupalan. Kaksi pelaajaa vastasi syövänsä aamupalaa usein ja yksi vastaajista kertoi, ettei syö aamupalaa ollenkaan. Lämpimiä aterioita 14 pelaajaa kertoi syövänsä kaksi kertaa päivässä. Pelaajista kuusi kertoi syövänsä päivän aikana kolme lämmintä ateriaa tai enemmän. Ainoastaan yksi pelaaja kertoi syövänsä päivän aikana vain yhden lämpimän aterian. Säännöllistä ateriarytmiä noudatti 16 pelaajaa ja viisi pelaajista vastasi, ettei heillä ole säännöllistä ateriarytmiä ollenkaan. Eniten ruokajuomana pelaajat käyttivät maitoa. Ruokaympyrää noudatti 10 pelaajaa ja 8 pelaajaa ei osannut vastata, toteutuuko ruokaympyrän esimerkki omassa ruokavaliossa. Joukkueesta noin puolet kertoi syövänsä karkkeja muutaman kerran viikossa ja noin puolet tätä harvemmin. Ainoastaan yksi pelaaja kertoi syövänsä makeisia päivittäin. Kasviksia ja hedelmiä päivittäin käyttivät 15 pelaajaa ruokavaliossaan. Kuusi pelaajaa vastasi käyttävänsä hedelmiä ja kasviksia muutaman kerran viikossa. (Saarinen 2012)

Anne-Maarit Lottonen on omassa opinnäytetyössään tuottanut produktina esitteen ravitsemuksesta jalkapalloa harrastavien lapsien vanhemmille. Työn tavoitteena oli antaa lasten vanhemmille tietoa liikunnan sekä terveellisen ravitsemuksen vaikutuksista lasten energian tarpeeseen. Työ on toteutettiin vuonna 2009. Kohderyhmänä työssä olivat 7-12-vuotiaiden lasten vanhemmat. (Lottonen 2009)

Arviointikyselyyn esitteen sisällöstä vastasivat lasten vanhemmat. Arviointiryhmään kuuluvien vanhempien mielestä esitteestä löytyi juuri sopiva määrä tietoa. Moni sai esitteestä myös paljon uutta tietoa liittyen esimerkiksi harjoituspäivien nesteytykseen sekä aamupalan jakamisesta ennen tai jälkeen harjoitusten. Vanhemmat olivat myös

sitä mieltä, ettei esitteestä löytynyt turhaa tietoa. Esitteen ulkoasu miellytti suurinta osaa vastaajista ja yksi vastaajista oli kehunut erityisesti esitteen helppolukuisuutta. Suurin osa vastaajista oli kehunut myös esitteessä olevia kuvia ja niihin liittyviä kuvatekstejä. (Lottonen 2009)

Rosa Salmela on vuonna 2013 tehdyssä opinnäytetyössään toteuttanut toiminnallisen projektin yhdessä Jenni Antin kanssa liittyen liikuntaan ja ravitsemukseen. Tapahtuma toteutettiin diskon avulla, jossa tytöillä oli oma ravitsemus- ja liikunta-aiheinen piste. Tarkoituksena pisteellä oli jakaa tietoa nuorille ravitsemuksesta ja liikunnasta terveysviestinnän keinoin. Projektin keinona käytettiin terveysviestintää ja menetelmänä toiminnallista projektia. (Salmela 2013)

Tuloksista kävi ilmi, että ravitsemukseen liittyvät suositukset olivat tuttuja nuorille jo entuudestaan koulun kautta. Vaikka suositukset olivat tuttuja monelle, he oppivat tapahtuman avulla uusia asioita noudattaa ja ymmärtää näitä käytännössä. Moni nuori tiesi lautasmallin, mutta tärkeäksi koettiin se, miten se todellisuudessa voisi olla ruokalautasella heidän mieltymyksensä huomioon ottaen. Tapahtuman yhteydessä käytävissä keskusteluissa kävi ilmi, että joillakin nuorilla oli puutteita ravitsemussuosituksista. Puutteina oli esimerkiksi se, ettei tiedetty käytännössä, mitä suosituksen vaativa määrä on todellisuudessa lautasella. Moni tiesi, että kasviksia tulisi syödä puoli kiloa päivässä, mutta he eivät osanneet hahmottaa, kuinka helposti tämä määrä on saavutettavissa päivän aikana. Moni nuorista kertoi jättävänsä aamupalan väliin perustellen asiaa sillä, ettei aamulla ole nälkä tai ei ole aikaa tehdä aamupalaa, kun nukkuvat niin pitkään. Myös koululounas jäi monelta väliin, koska ruoka ei ole heidän mielestään tarpeeksi maistuvaa. Moni kertoi kouluruoan olevan mautonta. Osa nuorista kertoikin korvaavansa kouluruoan hakemalla kaupasta valmisruokia tai muita välipaloja. (Salmela 2013)

Kouluterveyskyselyistä kävi ilmi, että esimerkiksi kouluruokailussa lounaiden väliin jättäneiden määrä oli lisääntynyt hieman vuodesta 2005 ja hieman yli puolet vastanneista ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla. Terveystottumuksista kävi ilmi, että aamupalan väliin jättäneiden määrä oli vähentynyt vuodesta 2005, mikä on positiivinen asia. Lisäksi alkoholin käyttö oli myös vähentynyt. Tuloksista käy myös ilmi,

että ylipaino on lisääntynyt tasaisesti vuodesta 2005. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014)

Ulla Hoppu, Johanna Kujala, Jenni Lehtosalo, Heli Tapanainen ja Pirjo Pietinen ovat vuonna 2008 tekemässään interventiotutkimuksessa selvittäneet peruskoulun 7.-8.-luokkalaisten kouluaikeista ruokailua ja ruokatottumuksia. Kyseiseen tutkimukseen otti osaa 12 yläkoulua kolmesta eri kaupungista, joissa oli yhteensä noin 700 oppilasta. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä hedelmien ja kasvisten käyttöä, lisätä kuidun saantia, parantaa koululounaan sekä kouluissa syötävien välipalojen laatua ja vähentää sokerin käyttöä. Tutkimuksessa kerättiin tietoa kyselylomakkeen ja haastattelun avulla. (Hoppu, Kujala, Lehtosalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 5)

Alkutilanteessa kävi ilmi, että tuoreita kasviksia päivittäin tytöistä söi 40 % ja pojista 28 % ja vain alle puolessa kouluista oli kasviksia tarjolla päivittäin. Kuidun saanti oli suositusta vähäisempää, kun taas sokerin saanti oli suurempaa. Myös raudan, folaatin sekä A- ja D-vitamiinien saanti jäi alle suositusten. Päivittäin koululounasta syövien määrä oli 71 %. Lähtötilanteesta kävi myös ilmi, että 40 % päivän energiasta nuoret saivat erilaisista välipaloista. Yleisimpiä koulun aikana nautittuja välipaloja nuorten keskuudessa olivat suklaa, makeiset, leipä, erilaiset välipalapatukat, hedelmät sekä sokeroidut virvoitusjuomat. (Hoppu ym. 2008, 5)

Yhteenvetona tutkimuksen alkutilanteesta saatuihin tuloksiin voidaan todeta, että parhaiten nuorten ravitsemustottumuksiin voidaan vaikuttaa muokkaamalla ympäristö terveellisiä vaihtoehtoja suosivaksi. Myös koulun toimintatavoilla ja säännöillä on hyvin paljon merkitystä. Terveellisten välipalojen tarjontaa tulisi lisätä ja monipuolistaa kouluihin sekä kannustaa oppilaita syömään koululounaan kaikki osat, jotta saadaan riittävästi energiaa ja tarpeellisia ravintoaineita. Terveellisten valintojen tekeminen helpoksi koulussa ja kotona on vanhempien ja koulun aikuisten vastuulla. (Hoppu ym. 2008, 5)

9 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

9.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan työelämän kehittämistyötä, joka pyrkii ammatillisessa kentässä kehittämään, ohjeistamaan, järjeistämään ja järjestämään käytännön toimintaa. Yleensä tällaisella opinnäytetyömuodolla on toimeksiantaja, jonka kanssa tehdään yhteistyötä. (Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut 2014)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla alasta riippuen esimerkiksi käytäntöön tarkoitettu opas, ohje, kirja, vihko, kansio, portfolio tai esimerkiksi kotisivut. Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa tapahtumana, kuten esimerkiksi messuosaston pitäminen, kokouksen järjestäminen, luentojen pitäminen tai näyttelyn järjestäminen. Tapahtuma riippuu paljon opiskeltavasta alasta. (Vilka & Airaksinen 2004, 9)

Yksi osa toiminnallista opinnäytetyötä on selvityksen tekeminen ja lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten ohje, vihko, tietopaketti tai tapahtuma. Tästä johtuen raportissa on käsiteltävä keinoja, joilla konkreettiseen tulokseen on päästy. Se, millainen tuotteen laatutason kuuluu olla, riippuu eri aloista. Tämän takia täytyy aina perehtyä oman oppilaitoksen ja ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeisiin. (Vilka & Airaksinen 2004, 51)

Kaikissa toiminnallisissa opinnäytetyöissä pyritään visuaalisiin ja viestinnällisiin keinoin luomaan kokonaisilme, josta pystytään tunnistamaan ne päämäärät, joita on tavoiteltukin. Valittaessa idean toteutustapaa tulee miettiä, mikä palvelisi kohderyhmää parhaalla mahdollisella tavalla. (Vilka & Airaksinen 2004, 51)

Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii tekijältään kehittävää ja tutkivaa otetta, vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksen tekeminen onkin lähinnä selvityksen tekemistä ja selvitys on tiedonhankinnan apuvälineenä. Tutkiva ote työhön näkyy ratkaisujen ja valintojen kautta. Kirjoittajan täytyy olla pohtiva ja kriittinen sekä hänen täytyy osata perustella kaikki valintansa omaan opinnäytetyöprojektiinsa liittyen.

Teoreettinen lähestyminen ohjaa viitekehyksen ja työn tietoperustan rakentumista. (Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut 2014)

Tutkimuksellinen selvitys toiminnallisissa opinnäytetöissä kuuluu tuotteen tai idean toteutuksen tapaan. Toteutustavalla tarkoitetaan eri hankkimisen keinoja sekä toteutuksen keinoja tuotetussa ideassa tai tuotteessa. Toiminnallisissa opinnäytetöissä ei kuitenkaan tarvitse välttämättä käyttää ollenkaan tutkimuksellisia menetelmiä. Tiedon ja aineiston kerääminen tulee harkita tarkasti, koska jos toiminnalliseen työhön yhdistetään lisäksi selvitys, työmäärä kasvaa huomattavasti. Tekijän tulee suunnitella ja kartoittaa etukäteen taloudelliset, henkiset ja ajalliset resurssit sekä tiedostaa omat osaamisalueensa. Lopullinen opinnäytetyön toteutustapa muodostuu toimeksiantajan toiveiden, omien resurssien, oppilaitoksen opinnäytetöitä koskevien vaatimusten ja kohderyhmän tarpeiden mukaan. (Vilka & Airaksinen 2004, 56- 57)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, koska järjestin käytännön toimintana lyhyet tietoiskut urheilijan ravitsemukseen liittyen Laihian Lujan A-tyttöjoukkueen pelaajille. Tietoiskut pohjautuivat alkukartoituskyselyyn, johon pelaajat vastasivat anonyymisti.

Päädyn toiminnalliseen opinnäytetyöhön, koska aihe oli kiinnostava ja mielestäni ajankohtainen. Halusin päästä konkreettisesti toteuttamaan jotain. Idean toteuttamisen mietin nuorten näkökulmasta. Mietin, mikä olisi paras keino saada haluttu viesti perille. Mietin lisäksi, että ravitsemus on sellainen aihe, josta nykyään paljon puhutaan ja josta yhä useampi nuori on enemmän kiinnostunut.

Valitsin selvityksen tekemiseen alkukartoituskyselyn, johon pelaajien olisi helppo vastata. Halusin, että kysely on sopivan mittainen, koska se auttaa pitämään mielenkiintoa paremmin yllä ja motivoi pelaajia vastaamaan kyselyyn.

Idea tietoiskuista syntyi, kun mietin millä tavoin asiat jäisivät parhaiten mieleen halutulle kohderyhmälle. Luentomaiset tunnit saattaisivat olla liian pitkiä kuunneltavia nuorille aikuisille, joten päädyin lyhyisiin ja ytimekkäisiin tietoiskuihin, joiden tarkoituksena on kertoa aiheen pääkohdat mahdollisimman selkeästi ja helposti ymmär-

rettävällä tavalla. Tarkoituksena oli tehdä tietoisuista myös visuaalisesti näyttäviä ja mielenkiintoisia, jotta ne jäisivät paremmin kohderyhmän mieleen.

9.2 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Aihetta alettiin pohjustaa joulukuussa 2013. Idea opinnäytetyön aiheeseen lähti vanhan harrastuksen, lentopallon kautta. Työssä haluttiin liittää kaksi tärkeää aihetta: ravitseminen ja liikunta. Aiheet ovat molemmat todella ajankohtaisia ja suosittuja. Nykyään varsinkin ravitsemuksesta puhutaan paljon sosiaalisessa mediassa ja erilaisissa lehdissä. Näiden pohjalta lähdettiin miettimään eri vaihtoehtoja ja päädyttiin kyselytyyppiseen ratkaisuun. Mielenkiintoista oli selvittää, kuinka nykyajan nuoret urheilijat syövät ja miettivätkö he omia valintojaan ruoan suhteen.

Kun opinnäytetyön aihe oli saatu rajattua, pidettiin aihe-seminaari tammikuussa 2014, jonka jälkeen alettiin vähitellen työstää teoriaosuutta. Maaliskuussa 2014 otettiin yhteyttä valitun kohderyhmän joukkueen johtajaan sekä seuran toimitusjohtajaan ja idea esitettiin heille. Molemmat innostuivat ideasta ja antoivat myönteisen vastauksen työn toteuttamiselle. Tämän jälkeen saatiin vapaat kädet toteuttaa työ. Teoriaosaa kirjoitettiin eteenpäin ja suunnitteluseminaari pidettiin huhtikuussa 2014.

Kun opinnäytetyö tehdään jollekin yhteisölle tai yritykselle, siitä laaditaan aina erillinen oma sopimus. Tehdystä työstä ja kaikkiin siihen liittyvistä ehdoista laaditaan kirjallinen sopimus. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2014)

Sopimus työstä laadittiin valitun lentopallojoukkueen joukkueenjohtajan kanssa ja se käytiin läpi yhdessä ohjaavan opettajan kanssa. Suullinen sopimus tehtiin joukkueen johtajan kanssa maaliskuussa 2014 ja viralliset sopimukset allekirjoitettiin marraskuussa 2014.

Kyselyn laadinta oli ajoitettu kesäkuulle 2014, jonka aikana sen olisi pitänyt valmistua. Lopullinen kysely valmistui kuitenkin vasta kesän jälkeen, kun kysymykset oli hyväksytty. Itse kysely ja vastausten analysointi toteutuivat marraskuussa 2014.

Saatujen vastausten pohjalta laadittiin ja valmisteltiin aiheeseen liittyvät tietoiskut, jotka esitettiin helmikuussa 2015. Raportointiosuus ja lopullisen työn esittäminen tapahtuivat keväällä 2015. Tarkempi suunnitelma ajankäytöstä ja toteutunut ajankäyttö on liitteessä 1.

Työhön liittyvät riskit olivat melko vähäiset, koska mahdollisia riskitekijöitä oli vähän. Ainoat riskit melkein mitä oli, olivat oman aikataulun pettäminen sekä valitun joukkueen mahdollinen kieltäytyminen työhön osallistumisesta. Rahallisesti tässä toiminnallisessa työssä oltiin myös vahvoilla, koska kustannukset olivat melko vähäiset.

9.3 Alkukartoituksen suunnittelu

Aluksi tehtiin lyhyt alkukartoitus joukkueen jäsenille ja selvitettiin pelaajien arjen ravitsemustottumuksia sekä yleistä ravitsemustietämystä.

Kyselytutkimuksen tarkoituksena on saada kerättyä vastauksia samoihin kysymyksiin joukoilta, jotka on valittu tiettyjen kriteerien perusteella. Kohteena tutkimuksessa on yleensä valikoitu kohderyhmä jostakin perusjoukosta. Kohderyhmä voi olla suurikin. Kyselytutkimuksissa joudutaan miettimään tarkkaan kyselyyn liittyvien muuttujien määrää ja sisältöä. Kyselyyn vastaavien henkilöiden on pystyttävä vastaamaan jokaiseen kysymykseen empimättä ja yksiselitteisesti. (Virtuaaliammattikorkeakoulun www- sivut 2014)

Tämän opinnäytetyön alkukartoituksesta oli tarkoituksena tehdä mahdollisimman yksinkertainen ja neutraali, johon valittiin ne kaikkein oleellisimmat kysymykset. Alkukartoitusta suunniteltaessa tietoa etsittiin valmiista opinnäytetöistä ja tutkimuksista. Omiin aihealueisiin liittyviä töitä etsittiin theseuksesta sanoilla ravitseminen ja terveyden edistäminen. Sanalla ravitseminen löytyi Satakunnan ammattikorkeakoulusta 249 kappaletta osumia. Sanalla terveyden edistäminen löytyi 607 kappaletta osumia. Töitä ja valmiita esitettuja kyselyitä löytyi hyvin. Lisäksi käytiin terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla katsomassa valmiita uusimpia kouluterveyskyselyitä ja niissä käytettyjä kysymyksiä. Näiden pohjalta valittiin ja muokattiin alkukartoitukseen parhaiten sopivimmat kysymykset, joiden ajateltiin olevan eniten hyödyksi työni tarkoitusta varten. Lomakkeeseen valikoitui yhteensä 12 kysymystä, jotka näkyvät kaikki tarkemmin liitteessä 2.

Hyvissä aineiston keräämistavoissa sekä hyvässä lomakkeessa on tärkeää, että asiat etenevät johdonmukaisesti. Hyvä tapa on edetä yleisesti joko yksittäisiin asioihin tai päinvastoin. On tärkeää, että kysymyksiin vastaaja löytää lomakkeesta siihen kuuluvan juonen. Edellytyksenä on, että kyselyssä kysytään vain niitä asioita, jotka viittaavat työn tarkoitukseen ja tavoitteeseen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 61)

Alkukartoituksessa esitetyt kysymykset etenevät loogisesti aihealueen mukaan. Kysely suunniteltiin niin, että samaan aiheeseen liittyvät kysymykset esitetään peräkkäin, jonka jälkeen siirrytään vasta seuraavaan aiheeseen. Näin ajatus pysyy paremmin koossa.

Lomakkeen suunnittelussa hyvä periaate on, että jokaiseen kohtaan suunnitellaan hyvin selkeät kysymykset. Tekijän on hyvä pyrkiä käyttämään perustyyliä, jonka vastaajan on helppo tunnistaa. Kysymysten vastausvaihtoehtojen tulee liittyä mahdollisimman kattavasti esitettyihin kysymyksiin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 61)

Alkukartoituksen kysymykset muotoiltiin kaikki samanlaiseen tyyliin, jotta kysely ei vaikuttaisi liian sekavalta. Myös vastaajan on helpompi ymmärtää esitetyt kysymykset, kun ne noudattavat samanlaista tyyliä. Kyselyn alussa kerrottiin selkeät vastaus-

ohjeet, kuinka kysymyksiin tulee vastata. Kyselyn alussa mainittiin myös selkeästi poikkeustapauksista, jos joihinkin kysymyksiin tulee vastata eritavoin, kuin muihin.

Kyselylomake täytyy suunnitella aina vastaajan näkökulmasta. Tästä syystä kyselyn mukana on hyvä lähettää lisäksi vastausohjeet sekä saatekirje, jossa kerrotaan mitä tarkoitusta varten kyselyä tehdään ja mihin tietoja tullaan käyttämään. Saatekirjeellä on yleensä motivoiva vaikutus saada kohderyhmä vastaamaan kyselyyn, joten saatekirjeen vakuuttavuutta on hyvä miettiä sitä tehdessä. (Vilkka & Airaksinen 2004, 59)

Saatekirjeessä kerrottiin selkeästi kuka henkilö tekee työn, mistä henkilö on kotoisin, mitä alaa opiskee ja monettako vuotta. Kirjeessä kerrottiin myös, mikä on työn tarkoitus sekä tavoite ja mihin tarkoitukseen kyselyn vastauksia tullaan käyttämään. Saatekirje löytyy liitteestä 3.

Vastaajien osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus kieltäytyä kyselyyn vastaamisesta on turvattava tutkimustoiminnassa. Vastaajille on annettava mahdollisuus kieltäytyä vastaamisesta, esittää tarkentavia kysymyksiä sekä keskeyttää halutessaan koko tutkimus. Osallistumattomuus ei saa aiheuttaa minkäänlaisia uhkia eikä osallistumista saa myöskään palkita. Tästä johtuen saatekirjeen tulee olla asiallinen ja neutraali. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 218-219)

Keskeinen huomioitava asia tutkimustöissä on anonyymiteetti. Tämä tarkoittaa sitä, että mitään tutkimustietoja ei saa luovuttaa kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle. Aineisto täytyy olla hyvin salattu ja säilytettävä lukitussa paikassa. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 221)

Kysely toteutettiin niin, että joukkueen pelaajat vastasivat kyselyyn anonyymisti, jotta heidän yksityisyytensä säilyisi. Lisäksi kyselyä jaettaessa painotettiin vastaamisen olevan ehdottoman vapaaehtoista ja tuotiin myös ilmi, että kyselyyn vastaamisen voi jättää missä vaiheessa tahansa kesken.

Ennen kyselyn toteuttamista kaikki kysymykset käytiin vielä läpi yhdessä ohjaavan opettajan kanssa ja varmistettiin niiden luotettavuus sekä eettisyys. Ennen varsinaista

toteuttamista kysely myös esitettiin kolmella kriteerillä sopivilla henkilöillä. Esitestauksella varmistettiin ymmärsivätkö koehenkilöt kysymykset riittävän selkeästi.

Esitestaukseen valittiin kolme 17- 18-vuotiasta nuorta urheilevaa tyttöä, joille lähetettiin sähköpostin välityksellä saatekirjeet sekä kyselylomakkeet. Aikaa vastaamiseen annettiin heille viikon verran. Heille kerrottiin selkeästi, mihin tarkoitukseen esitestausta tarvitaan ja että heidän antamallaan vastauksilla saadaan varmistettua kyselyn käyttökelpoisuus. Tyttöjä pyydettiin myös kertomaan, jos kyselyssä tulee esiin joitain kohtia, mitkä herättävät epävarmuutta tai epäselvyyttä.

Kaikki kolme tyttöä vastasivat kyselyyn viikon sisällä ja antoivat lisäksi yleistä palautetta kyselyn sisällöstä. Kysely oli kaikkien mielestä yksinkertainen ja selkeä. Kaikki kysymykset ymmärrettiin eikä minkään kysymyksen kohdalla noussut epävarmuutta. Esitettävien mielestä kysymyksiin oli selkeä ja helppo vastata. Myös saatekirje oli heidän mielestään selkeä ja ymmärrettävä.

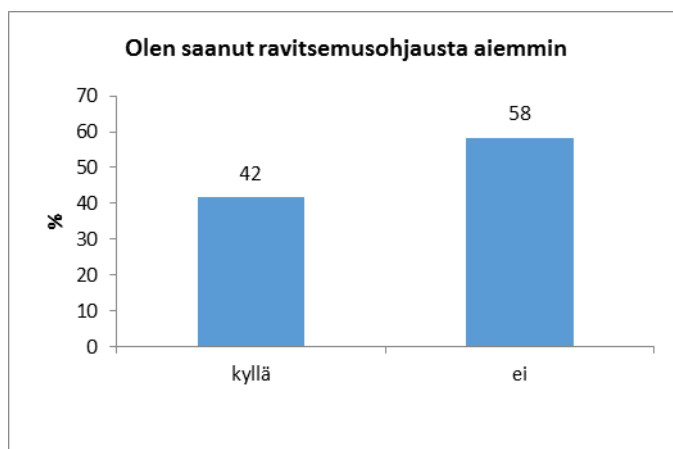
Työn arvioinnin helpottamiseksi laadittiin lyhyt palautelomake tietoiskuista ja esityksestä. Palautelomakkeen tekoon käytettiin apuna theseuksesta löytyviä opinnäytteitä, joissa oli käytetty palautelomakkeita. Yhdistelemällä opinnäytetöiden palautelomakkeissa käytettyjä erilaisia kysymyksiä saatiin koottua kaikkein oleellisimmat kysymykset tähän aiheeseen liittyen.

Kysymyksistä haluttiin tehdä mahdollisimman selkeät ja yksinkertaiset. Tästä syystä kysymykset tehtiin helposti vastattaviksi. Jokaiseen kysymykseen tuli ympyröidä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Vaihtoehdot oli numeroitu lomakkeen alussa selkeästi. Palautelomakkeeseen valikoitui 5 oleellisinta kysymystä, joiden avulla arviointi sujui parhaiten. Käytetty palautelomake löytyy liitteestä 4.

9.4 Alkukartoituksen toteutus ja tulokset

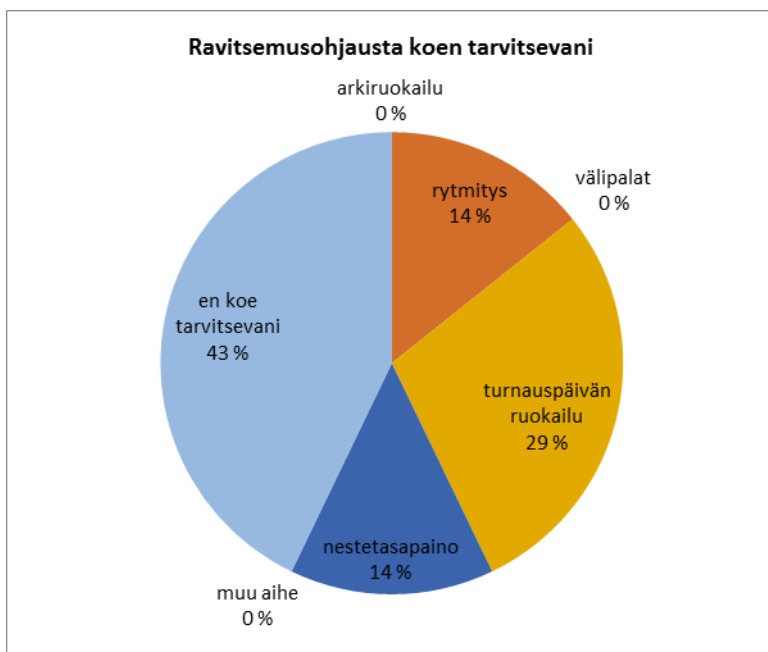
Alkukartoitus toteutettiin 12.11.2014. Päivämäärä sovittiin etukäteen yhdessä yhteistyötahon kanssa. Alkukartoituslomakkeet ja saatekirjeet A-tytöt saivat treenien päätteeksi itselleen. Lomakkeita ja saatekirjeitä jaettiin yhteensä 12 kappaletta. Pelaajat saivat viikon aikaa vastata lomakkeessa esitettyihin kysymyksiin. Viikko oli ajallisesti hyvä aika, koska pelaajat ehtivät tässä ajassa vastaamaan lomakkeisiin rauhassa. Vastattuja lomakkeita palautui takaisin 12 kappaletta. Koska kohderyhmä oli suhteellisen pieni, tulokset tarkastellaan lukumääräisesti. Kuvioissa näkyvät myös vastausten prosenttiosuudet.

Kysymyksessä 1 tiedusteltiin ovatko vastaajat saaneet aiemmin ravitsemusohjausta. 42 % oli saanut aiemmin ravitsemukseen liittyvää ohjausta. 58 % pelaajista ei ollut saanut ravitsemukseen liittyvää ohjausta ollenkaan. (Kuvio 1)



Kuvio 1. Pelaajien aiempi ravitsemusohjaus

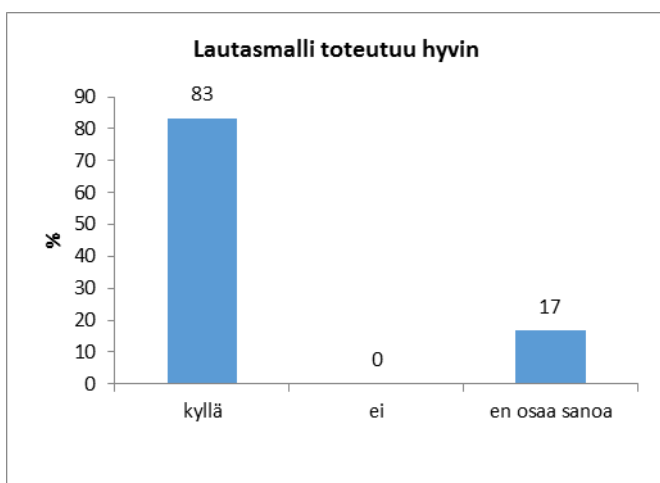
Kysyttäessä pelaajien tarvetta saada ravitsemusohjausta eri aiheista kysymyksessä 2 kävi ilmi, että pelaajista 29 % koki tarvitsevansa ravitsemusohjausta kilpailu/turnauspäivän ruokailuista. 14 % pelaajista koki tarvitsevansa ohjausta nestetasapainosta. 43 % pelaajista ei kokenut tarvitsevansa ravitsemusohjausta ollenkaan. 14 % pelaajista toivoi ohjausta ruokailun rytmityksestä ja yksi pelaajista välipaloista. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Pelaajien tarve ravitsemusohjaukseen eri aiheista

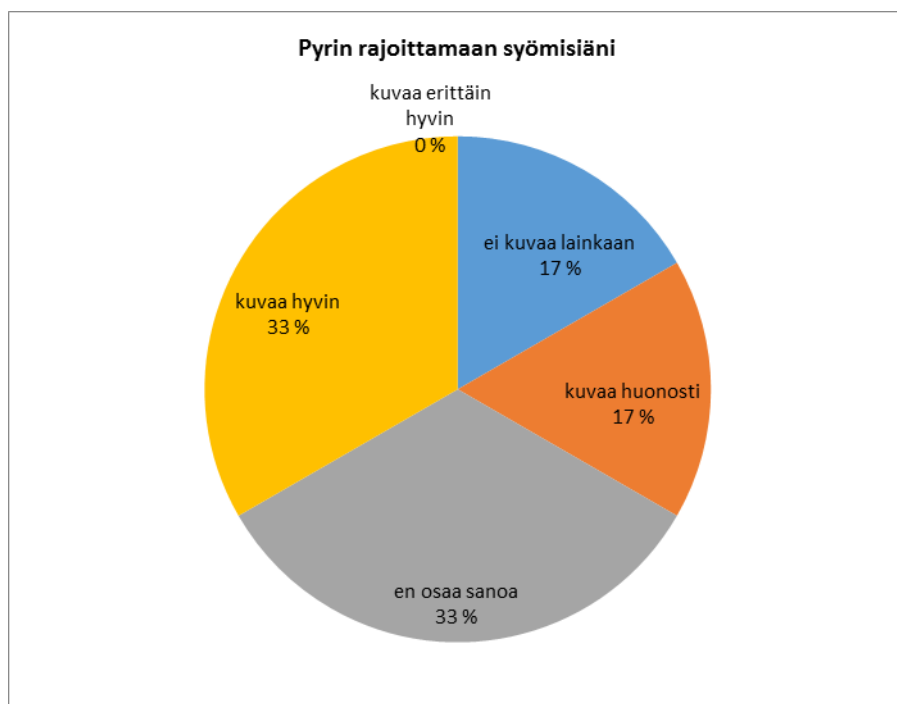
Kysyttäessä päivän aterioista kysymyksessä 3 pelaajista 83,3 % nautti viisi ateriaa päivässä. 16,6 % pelaajista söi vähemmän kuin viisi ateriaa päivässä. Vaihtoehtoina olivat aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Kysymyksessä 4 tiedusteltiin, onko lautasmalli käsitteenä tuttu ja kysymyksessä 5, miten hyvin lautasmalli toteutuu pelaajien ruokavaliassa. Lautasmalli oli jokaiselle vastanneelle pelaajalle tuttu. Lautasmallin näytti toteutuvan pelaajilla ruokavaliassa 83 % hyvin ja 17 % pelaajista ei osannut kertoa toteutuuko lautasmalli hyvin vai ei. (Kuvio 4)



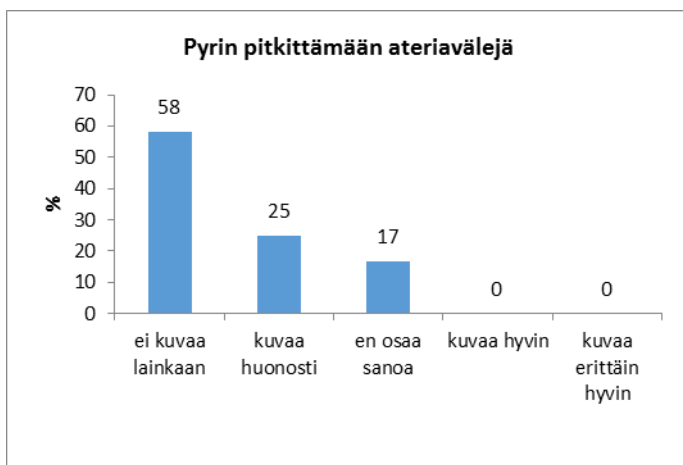
Kuvio 4. Lautasmallin toteutuminen pelaajien ruokavaliossa

Kysymyksessä 6 haluttiin selvittää pelaajien syömistottumuksia. Vastauksista kävi ilmi, että 33 %:lla pelaajista syömisten rajoittaminen kuvasi hyvin heidän tottumuksiaan. Toiset 33 % pelaajista eivät osanneet sanoa, kuvaako syömisten rajoittaminen heidän tapojaan vai ei. 17 % pelaajista vastasi, että syömisten rajoittaminen kuvaa huonosti heidän syömistottumuksiaan. Toiset 17 % pelaajista vastasi, että syömisten rajoittaminen ei kuvaa lainkaan heidän syömistottumuksiaan. (Kuvio 5)



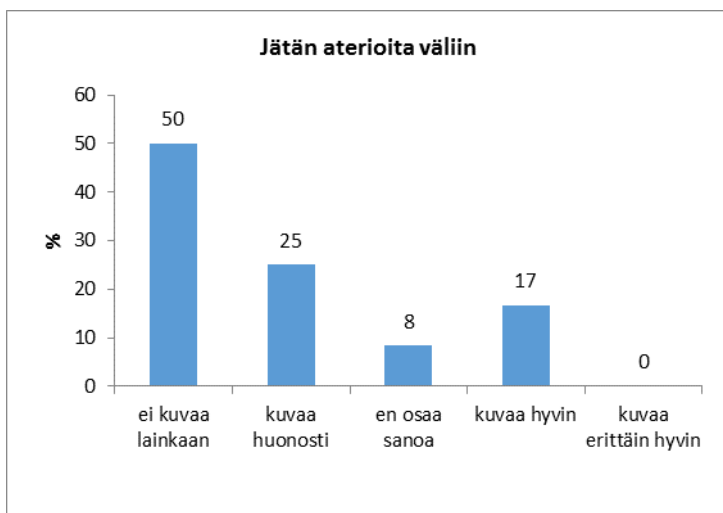
Kuvio 5. Syömisten rajoittaminen

58 % pelaajista oli sitä mieltä, ettei ateriovälien pitkittäminen kuvannut lainkaan heidän syömistottumuksiaan. 25 % pelaajista kertoi, että ateriovälien pitkittäminen kuvasi huonosti heidän syömistottumuksiaan. 17 % pelaajista ei osannut sanoa, kuvaako tämä väittämä hyvin heidän syömistottumuksiaan vai ei. (Kuvio 6)



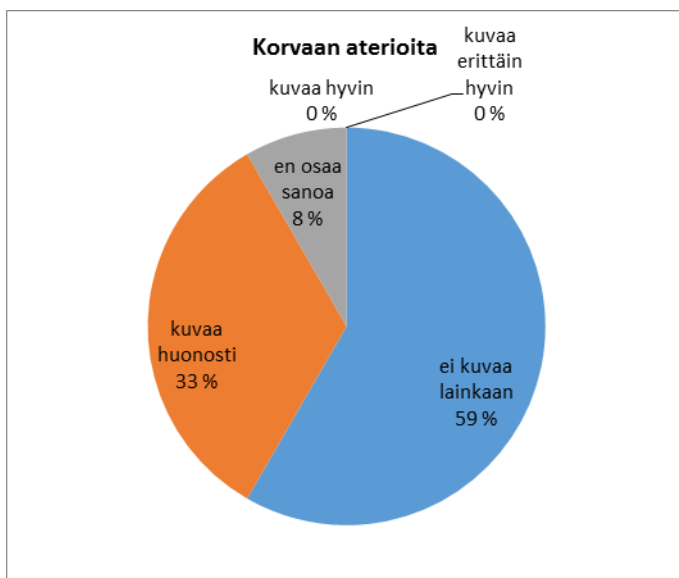
Kuvio 6. Aterioiden pitkittäminen

50 % pelaajista vastasi, ettei aterioiden väliin jättäminen kuvaa heidän syömistottumuksiaan lainkaan. 25 % vastasi, että väittämä kuvaa huonosti heidän tottumuksiaan. 8 % pelaajista ei osannut vastata, kuvaako väittämä hyvin heidän syömistottumuksiin vai ei. 17 % pelaajista oli sitä mieltä, että väittämä kuvasi hyvin heidän syömistottumuksiaan. (Kuvio 7)



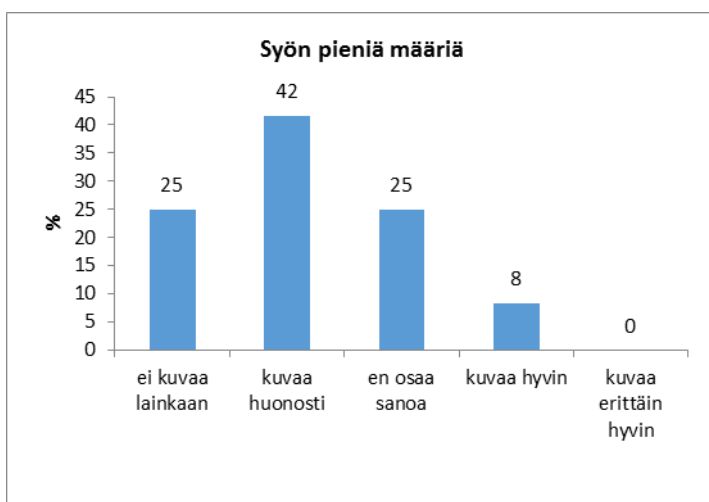
Kuvio 7. Aterioiden väliin jättäminen

Pelaajista 59 % oli sitä mieltä, että väittämä ”korvaan aterioita mm. energiapatukoilla tai muilla” ei kuvannut lainkaan heidän syömistottumuksiaan. 33 % pelaajista taas vastasi, että väittämä kuvaa huonosti heidän syömistottumuksiaan. 8 % pelaajista ei osannut vastata kuvaako väittämä hyvin heidän tapojaan vai ei. (Kuvio 8)



Kuvio 8. Aterioiden korvaaminen

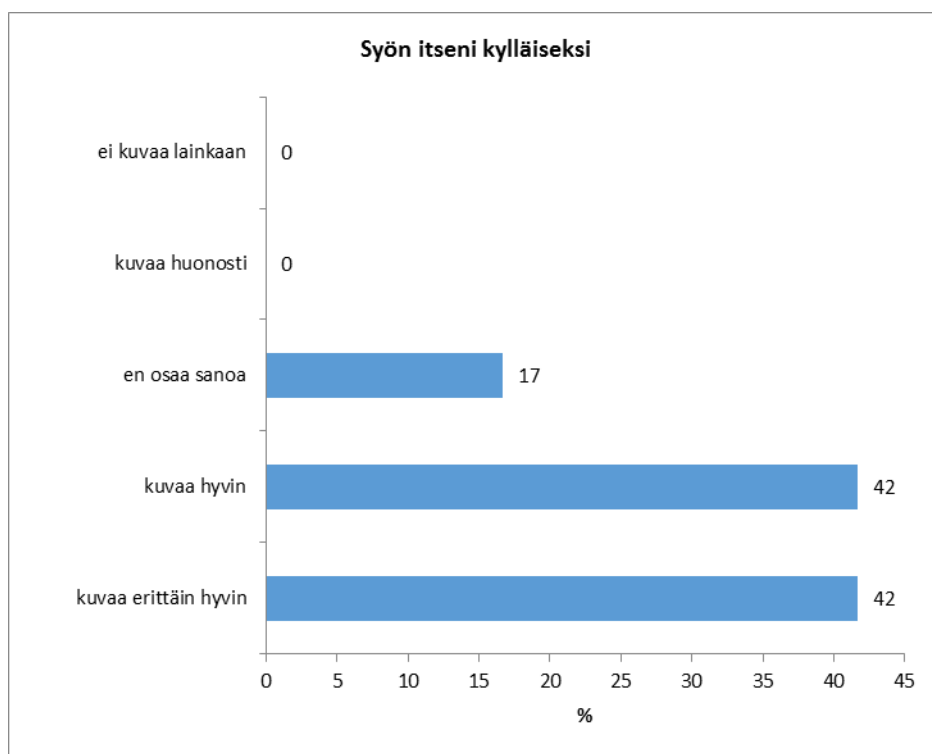
48 % pelaajista vastasi, että ”syö vain pieniä määriä kerrallaan” kuvaa huonosti heidän syömistottumuksiaan. 25 % pelaajista ei osannut vastata syökö vain pieniä määriä kerrallaan vai ei. 8 % pelaajista vastasi, että pienten määrien syöminen kerrallaan kuvasi hyvin heidän syömistottumuksiaan. Toiset 25 % pelaajista vastasi, ettei väittämä kuvaa lainkaan heidän syömistottumuksiaan. (Kuvio 9)



Kuvio 9. Pienien määrien syöminen kerrallaan

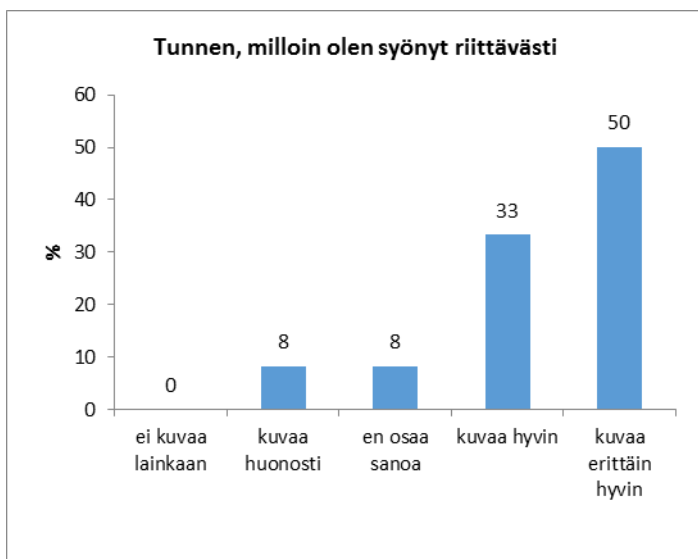
42 % pelaajista vastasi väittämän ”syön itseni kylläiseksi” kuvaavan hyvin heidän syömistottumuksiaan. 17 % pelaajista ei osannut sanoa, kuvaako väittämä hyvin hei-

dän tottumuksiaan vai ei. 42 % vastasi väittämän kuvaavan erittäin hyvin heidän syömistottumuksiaan. (Kuvio 10)



Kuvio 10. Syön itseni kylläiseksi

50 % pelaajista vastasi väittämän ” tunnen, milloin olen syönyt riittävästi” kuvaavan erittäin hyvin heidän syömistottumuksiaan. 33 % pelaajista vastasi väittämän kuvaavan hyvin heidän tottumuksiaan. 8 % ei osannut vastata, kuvasiko väittämä hyvin heidän tottumuksiaan vai ei. Toiset 8 % vastasi, että väittämä kuvaa huonosti heidän syömistottumuksiaan. (Kuvio 11)

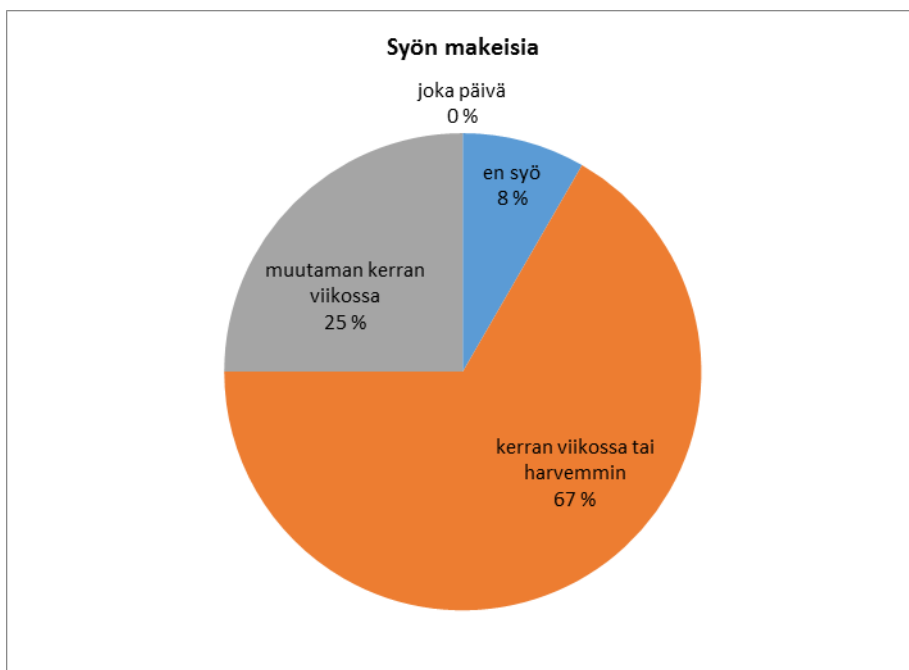


Kuvio 11. Tunnen milloin olen syönyt riittävästi

Kysymyksessä 7 selvitettiin kasvien ja hedelmien syöntiä. Pelaajista jokainen vastasi syövänsä päivittäin kasviksia ja hedelmiä.

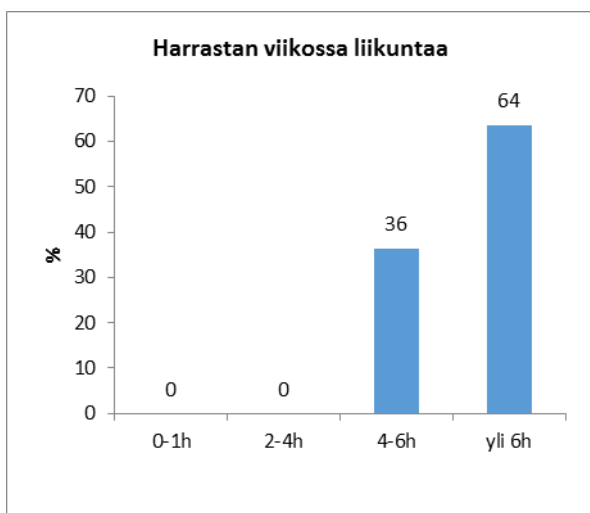
Kysyttäessä ruokajuomaa kysymyksessä 8, pelaajista jokainen vastasi juovansa maitoa.

Kysymyksessä 9 kartoitettiin makeisten syöntiä. Pelaajista 67 % syö makeisia kerran viikossa tai harvemmin. 25 % syö makeisia muutaman kerran viikossa ja 8 % pelaajista ei syö makeisia ollenkaan. (Kuvio 12)



Kuvio 12. Makeisten syönti

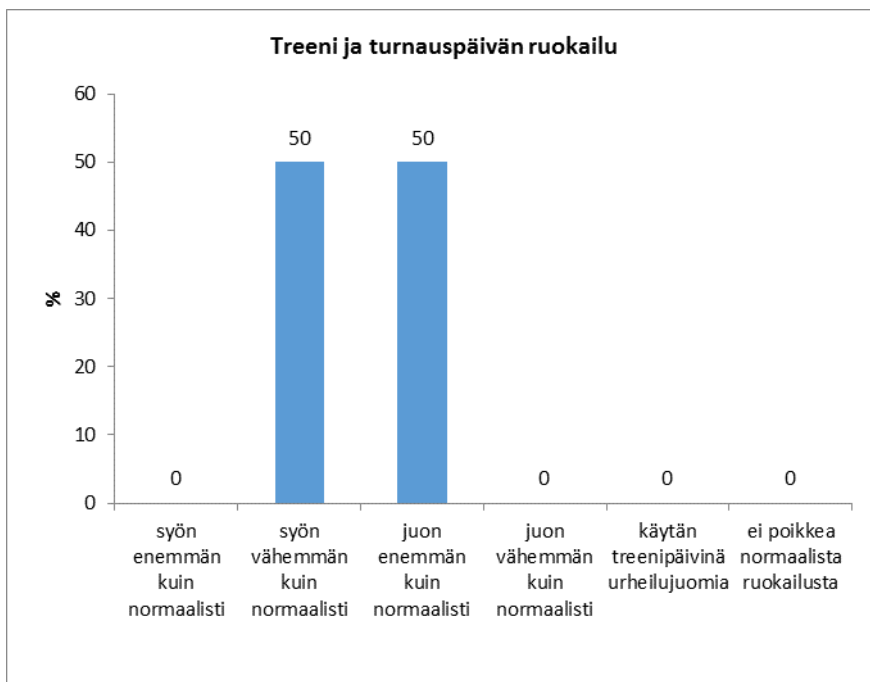
Kysymyksessä 10 kysyttiin pelaajien liikuntamääristä viikon aikana. Pelaajista 64 % harrastaa liikuntaa yli kuusi tuntia viikossa. Pelaajista 36 % harrastaa liikuntaa viikossa neljä- kuusi tuntia. (Kuvio 13)



Kuvio 13. Liikunnan määrä viikossa

Kysymyksessä 11 tiedusteltiin pelaajien yleistä vointia harjoituksissa ja turnauksissa. Jokainen pelaajista tunsi itsensä pääosin virkeäksi treeneissä ja turnauksissa. Muutama oli vastannut tähän kysymykseen tarkennuksena, että jonain päivinä saattaa olla hieman väsyneempi kuin normaalisti.

Kysymyksessä 12 kartoitettiin pelaajien harjoitus sekä turnauspäivän ruokailuja. Pelaajista puolet eli 50 % vastasi syövänsä treeni ja turnauspäivinä vähemmän kuin normaalisti. Myös 50 % pelaajista vastasi juovansa enemmän kuin normaalisti treeni ja turnauspäivinä. (Kuvio 14)



Kuvio 14. Treeni ja turnauspäivän ruokailu

9.5 Alkukartoituksen yhteenveto

Kyselyyn vastasi 12 pelaajaa. Kyselyt jaettiin harjoitusten päätteeksi, jossa jokainen sai lomakkeen mukaansa kotiin. Ajattelin tämän olevan parempi idea, koska näin jokainen sai keskittyä vastaamaan kysymyksiin rauhassa. Myös riski siitä, että muiden mielipide vaikuttaisi vastaamiseen, saatiin minimoitua.

Tuloksista kävi ilmi, että viisi pelaajista oli saanut ravitsemusohjausta aiemmin ja loput eivät. Tämä osoitti työni olevan ajankohtainen, koska pelaajille saisi olla ravitsemusohjausta useammin valmentajien mukaan. Ravitsemusohjaus tulee tarpeeseen

etenkin siinä iässä, kun pelejä aletaan pelata tosissaan ja menestyminen on tärkeässä asemassa.

Pelaajista suurin osa koki tarvitsevansa ravitsemusohjausta eniten ruokailun rytmityksestä, turnauspäivän ruokailusta sekä nestetasapainosta. Kolme pelaajista oli sitä mieltä, ettei tarvitse ravitsemukseen liittyvää ohjausta ollenkaan. Nämä kolme aihealuetta valikoituivat laatimiini tietoisuuksiin. Tietoisuuksien aiheet ovat kaikki yhtä tärkeitä ja vaikuttavat kaikki keskenään pelaajan vireyteen ja jaksamiseen harjoituksissa sekä turnauksissa. Nämä aiheet ovat myös sellaisia, mitä moni varmasti nuori pohtii mielessään. Kun tietoa on vähän, on usein hankala tehdä muutoksia omaan tapoihinsa. Usein ei edes huomata, missä vika voisi mahdollisesti olla ja kuinka paljon yllättävän monikin asia vaikuttaa urheilijan kehitykseen juuri ravitsemuksen osalta.

Tuloksista paljastui, että kymmenen vastanneista söi säännöllisesti viisi ateriaa päivässä. Ainoastaan kaksi vastanneista söi vähemmän kuin viisi ateriaa päivässä. Positiivista oli, että suurin osa söi ruokaa normaalisti ja säännöllisin väliajoin. Tämä on erityisesti urheilijoille todella tärkeää riittävän energiansaannin sekä jaksamisen kannalta. Uusimmissa ravitsemussuosituksissa mainitaan, että säännöllistä ateriarytmiä olisi hyvä noudattaa päivittäin, koska se pitää verensokerin tasaisena, hillitsee nälän tunnetta ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Joka päivä olisi hyvä syödä terveellinen ateria säännöllisesti. Näitä ovat esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen, iltapala sekä tarpeen mukaan 1-2 välipalaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 26)

Erittäin positiivinen asia oli, että kaikki pelaajat tunsivat lautasmallin käsitteenä ja suurimmalla osalla se vielä toteutui omassa ruokavaliossa hyvin. Ainoastaan kaksi pelaajaa vastasi, etteivät osanneet kertoa toteutuiko lautasmalli hyvin heidän ruokaluissaan vai ei.

Lautasmalli on esillä tärkeässä roolissa myös uusimmissa ravitsemussuosituksissa. On todella hyvä, että nuoret ovat tietoisia siitä, mikä lautasmalli on ja pyrkivät koostamaan päivittäisen ruokailunsa sen mukaan. Lautasmallia noudattamalla varmistetaan, että energiaa saadaan oikeista lähteistä oikeilla suhteilla. Kun syödään oikeaoppisesti, epäterveellisten vaihtoehtojen valitseminen vähenee huomattavasti. Suositukseen pohjautuva ruokavalio edistää ihmisten terveyttä ja pienentää riskiä sairastua

monenlaisiin sairauksiin. Ruokavalio, joka edistää terveyttä, koostuu pääasiassa kasvikunnan tuotteista. Näitä tuotteita ovat esimerkiksi täysjyvävilja, marjat, hedelmät, kasvikset sekä palkokasvit. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää myös kalaa, kasviöljyjä, vähärasvaisia maitovalmisteita, pähkinöitä, siemeniä sekä kasvipohjaisia levitteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13)

Suurin osa pelaajista tuntui kyselyn perusteella noudattavan tavallista ja järkevää ruokavaliota arjessaan. Lähes kaikki luottavat siihen, että tuntevat milloin on syönyt riittävästi ja syövät itsensä kylläiseksi. Suurin osa ei myöskään pyri pitkittämään aterioiden välejä eikä korvaamaan aterioita esimerkiksi energiapatukoilla tai jätä aterioita väliin. Tämä kertoo paljon hyvistä opituista tavoista. Uusimmissa ravitsemussuosituksissa painotetaan juuri, että syötäisiin noin viisi ateriaa päivässä säännöllisin väliajoin. Aamupala, lounas, päivällinen, iltapala sekä noin 1- 2 välipalaa olisi hyvä syödä suositusten mukaan joka päivä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13)

Ilander mainitsee omassa teoksessaan, että urheilijan suorituskykyyn vaikuttaa paljon arkiruokailu ja sen rytmitys. Hän myös kertoo, että riittävä energian- ja hiilihydraattien saanti parantaa urheilijan harjoittelussa jaksamista ja kestävyyttä. (Ilander 2010, 13- 14)

Hedelmiä ja kasviksia jokainen pelaaja vastasi syövänsä päivittäin ja ruokajuomista yleisimpinä oli maito ja vesi. Uusimmista ravitsemussuosituksistakin käy ilmi, että kasviksia ja hedelmiä tulisi sisällyttää ruokavalioon määrällisesti noin 500g päivässä ja nestemäisiä maitovalmisteita tulisi päivittäin saada noin 5 – 6 desilitraa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23- 24)

Makeisia suurin osa pelaajista söi kerran viikossa tai harvemmin. Kaksi pelaajista kertoi syövänsä muutaman kerran viikossa makeisia ja yksi pelaajista ei syö makeisia ollenkaan. Liikkuvalla nuorella energiankulutus on huomattavasti suurempaa, joten yksi herkkupäivä viikossa ei tee huonoa. Jos herkuttelu muuttuu päivittäiseksi ja määrät ovat huomattavan suuria, on syytä kiinnittää huomiota päivittäiseen ruokailuun ja sen koostamiseen.

Tulosten perusteella kahdeksan pelaajaa liikkuu viikossa yli kuusi tuntia ja neljä pelaaja noin 4 – 6 tuntia. Vastauksista käy ilmi, että kaikki pelaajat kokevat olevansa treeneissä ja turnauksissa virkeinä ja hyvissä voimissaan. Treeni/turnauspäivinä neljä pelaajista kertoi syövänsä enemmän kuin normaalisti. Kuusi pelaajaa kertoi syövänsä vähemmän kuin normaalisti. Luulen, että osa on ymmärtänyt asian niin, että kokee syövänsä vähemmän, koska ateriat painottuvat turnauspäivinä pääasiassa välipaloihin. Osa taas on ajatellut syövänsä enemmän, koska välipaloja syödään pitkin päivää useammin, joten ruokailuja tulee päivään varmasti enemmän mitä esimerkiksi normaalina arkipäivänä.

Pelaajista lähes kaikki kertoivat vastausten perusteella juovansa enemmän treeni/turnauspäivinä kuin normaalisti. Tämä on hyvä asia nestetasapainon kannalta, koska nestettä haihtuu hikoilun mukana enemmän pois kehosta urheilusuorituksen aikana, joten nesteen tarve on suurempi mitä normaalisti. Ilander mainitsee teoksessaan, että urheilua harrastavilla nuorilla on suurempi energian- ja nesteentarve verrattuna passiivisempiin ikätovereihin. (Ilander 2010, 13- 14)

Suurin osa pelaajista näytti vastausten perusteella käyttävän treeni/turnauspäivinä urheilujuomia ja muita lisäravinteita normaalin ruoan lisäksi. Urheilujuomat ovat hyvä juttu etenkin silloin, kun tarvitaan energiaa nopeasti hyvin sulavassa muodossa. Usein turnauspäivinä seuraavaan peliin saattaa olla hyvinkin lyhyt aikaväli, joten mittään isompaa ateriaa ei ehditä edes välttämättä syömään. Energijuoma sulaa nopeasti eikä aiheuta tukalaa olotilaa vatsaan. Näin itse pelaaminen ja peliin keskittyminen sujuu paremmin.

9.6 Tietoisukujen suunnittelu

Yksi osa toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistapaa on selvityksen tekeminen. Lopullisena tuotoksena on aina jokin tuote, joka on konkreettinen. Esimerkkeinä näistä voivat olla tietopaketti, ohjeistus, luento tai tapahtuma. Raportoinnissa onkin

erittäin tärkeä käsitellä konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 51)

Toiminnallisissa opinnäytetöissä pyritään luomaan yhteinen kokonaisilme, jonka avulla voidaan tunnistaa tavoitellut päämäärät. Kun mietitään ja valitaan idean toteutustapaa, täytyy miettiä, miten se palvelisi kohderyhmää parhaiten. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 51)

Erilaisten tietopakettien, oppaiden, ohjeistusten ja käsikirjojen kohdalla on syytä tarkastella lähteitä erityisen kriittisesti. On tärkeää pohtia tarkkaan, mistä tiedot omaan valmiiseen tuotokseen on hankittu. Tietojen tulisi olla mahdollisimman tuoretta, ajankohtaista ja luotettavaa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 53)

Toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulee aina sisältää teoreettinen viitekehysosuus sekä aikaansaadun tuotoksen tulisi aina pohjautua ammattiteoriaan. (Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut 2014)

Tietopaketit suunniteltiin pelaajien vastausten pohjalta. Tärkeimmiksi aiheiksi vastauksista nousi esiin ateriarytmi, nestetasapaino sekä turnauspäivien ruokailu. Näistä kolmesta ravitsemukseen liittyvästä aiheesta pelaajat kokivat haluavansa saada lisää tietoa. Tietopakettien tarkoituksena oli antaa pelaajille ja valmentajille arvokasta ja helposti ymmärrettävää tietoa urheilijan ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta lajissa jaksamiseen sekä lajissa kehittymiseen.

Tietopaketit rakennettiin perehtymällä uusimpiin tietoihin ravitsemussuosituksista sekä urheilijan ravitsemuksesta. Tietoiskut haluttiin tehdä huomiota herättäviksi, joten valmistelu vaiheessa käytettiin tehosteena värejä sekä kuvia. Kuvat kuvattiin omasta arjesta omaa kameraa käyttäen. Kuvat koostuivat arjen ruokailuista.

Ateriarytmi- ja turnauspäiväpaketteihin tehtiin konkreettisia esimerkkejä selkeyttämään ajatuksia. Esimerkkeinä pyrittiin käyttämään mahdollisimman yksinkertaisia ja helppoja ohjeita liittyen aterioiden rytmitykseen sekä ruokaohjeisiin. Säännöllisestä ateriarytmistä tehtiin kaksi esimerkkipäivää, joissa huomioitiin päivän harjoittelun ajankohta. Ruokailut rytmitettiin harjoitusten mukaan.

Turnauspäivän ruokailu- tietopakettiin tehtiin kaksi esimerkkiä aamupalasta ja kaksi valmista ruokaohjetta. Toinen ohje oli ravitseva marjasmoothie ja toinen oli ruokaisamakaronisalaatti. Ruokaohjeet koottiin muokkaamalla omia hyväksi koettuja reseptejä käyttäen. Eri ohjeilla ja esimerkeillä pyrittiin innostamaan pelaajia kokeilemaan niitä omassa arjessaan sekä antamaan heille vaihtoehtoja. Antamalla valmiit ohjeet ja esimerkit pelaajille, on käsitellyt asiat helpompi siirtää käytäntöön. Valmiiksi kootut tietopaketit löytyvät liitteestä 5.

9.7 Tietoiskujen toteutus

Valmiit tietopaketit esitettiin joukkueen pelaajille ja valmentajille 6.2.2015 perjantaina treenien päätteeksi. Paikalla oli yhteensä kymmenen pelaajaa sekä kaksi joukkueen valmentajaa. Kolme joukkueeseen kuuluvista pelaajista ei päässyt paikalle. Pelaajat istuivat harjoituksen loputtua ringissä ja tekivät samalla venytyksiä, kun esitys pidettiin. Esityksen jälkeen pelaajat saivat tietopaketit kirjallisena versiona omakseen. Lisäksi he saivat kirjallisen palautelomakkeen, johon annettiin viikko aikaa vastata.

Esitykseen kului aikaa noin puoli tuntia. Ravitsemukseen liittyvät tietoiskut käytiin läpi aiheittain. Pelaajat ja valmentajat kuuntelivat tarkkaavaisesti esitystä ja osa esitti tarkentavia kysymyksiä aiheisiin liittyen. Kysymykset koskivat pelien jälkeistä ruokailua, ruoan laatua sekä herkuttelun määriä. Esityksen päätteeksi annettiin vielä mahdollisuuden esittää loppuun kysymyksiä. Aiheet tuntuivat aidosti kiinnostavan heitä.

10 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa Laihian Lujan A- tyttöjen lentopallojoukkueelle urheilijan monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen liittyvät lyhyet tietois-
kut tukemaan heidän kasvuaan ja tavoitteitaan lajissa. Tavoitteena oli, että joukkueen pelaajien ravitsemustietämys paranee ja pelaajat osaisivat tehdä entistä parempia va-
lintoja arjessa ravitsemuksen suhteen. Toiminnallisen opinnäytetyön yhteydessä to-
teutettiin kaksi kyselyä. Ensimmäinen kysely oli lyhyt alkukartoitus, jossa haettiin pelaajilta vastauksia ravitsemukseen liittyen ja jonka pohjalta tietopaketit laadittiin. Toinen kysely oli loppupalaute, jossa pelaajat saivat antaa palautetta esityksestä sekä tietoisuista monivalintakysymysten avulla. Palautelomakkeen tarkoituksena oli saa-
da kirjallista palautetta esityksen ja tietoisukujen onnistumisesta.

10.1 Alkukartoituskyselylomakkeen ja palautekyselylomakkeen arviointi

Alkukartoituskyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä 12 kappaletta, joihin jo-
kaiseen oli laadittu valmiit vastausvaihtoehdot. Kyselyn tarkoituksena oli saada sel-
ville tietoa nuorten pelaajien ravitsemukseen sekä ravitsemusohjaukseen liittyvistä
asioista mahdollisimman selkeästi laaditun lomakkeen avulla. Kyselyä tehtäessä oli
tärkeää, että kaikki kysymykset liittyivät olennaisesti työni tarkoitukseen ja että ne
olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Kysymysten miettiminen tuntui välillä
haastavalta. Ennen varsinaista kyselyä kyselylomake esiteltiin ja näin saatiin var-
mistus sille, että lomake toimi niin kuin oli suunniteltu ja että kysymykset olivat hel-
posti ymmärrettäviä sekä selkeitä. Kyselyn ohessa pelaajille jaettiin saatekirje, jossa
kerroin kuka olen, miksi teen kyselyä ja ketä varten ja mihin siitä saamiani tietoja
käytän. Uskon hyvin laaditun saatekirjeen auttaneen vastausprosenttiin, sillä jokainen
pelaaja vastasi kyselyyn ja palautti sen.

Palautelomake sisälsi myös monivalintakysymyksiä, joihin oli laadittu valmiit vasta-
usvaihtoehdot. Pääajatuksena oli, että kysely olisi mahdollisimman yksinkertainen ja
lyhyt, jotta pelaajat jaksaisivat vastata niihin hyvin. Palautelomaketta laadittaessa oli

tärkeää, että kaikki kysymykset olivat helposti luettavissa ja ymmärrettävissä. Haasteena oli löytää ne kaikkein olennaisimmat kysymykset. Palautelomakkeita jaettiin joukkueen kaikille pelaajille, yhteensä noin 12 kappaletta. Pelaajille annettiin reilu viikko aikaa täyttää palautteet, jolloin ne noudettiin harjoitusten päätteeksi. Lopulta palautteista saatiin vain puolet takaisin, koska osa ei ollut muistanut ottaa palautelomaketta mukaansa harjoituksiin. Jälkikäteen ajateltuna olisi palautelomake ollut hyvä täyttää saman tien, jotta palautetta olisi saatu kaikilta vastaajilta. Palautetta saatiin tosin näinkin riittävästi.

10.2 Tietoiskujen arviointi

Kyselyn pohjalta laadittiin kolme tietoiskua aiheista, jotka nousivat pelaajien vastauksista eniten esille. Aiheet olivat ateriarytmi, nestetasapaino ja turnauspäivän ruokailu. Sisällöllisesti ja ulkonäöllisesti tietoiskut toteutuivat hyvin. Saatujen palautteiden perusteella esitys ja tietoiskut olivat selkeitä ja pelaajat kokivat aiheet tärkeiksi. Tietoiskuissa käytettiin omia ruokakuvia arjesta, joita kuvailtiin työtä varten. Tietoiskujen haluttiin olevan värikkäitä ja hyvin kuvitettuja. Turnauspäivän ruokailutietopakettiin lisättiin myös muutama ruokareseptin, joiden arveltiin lisäävän kiinnostusta. Haluttiin myös, että kuvat ja reseptit ovat osa todellista elämää. Jokainen pelaaja sai valmiit tietopaketit esityksen jälkeen omakseen värillisinä versioina. Tämän tarkoituksena oli, että mahdollisimman moni tutustuisi aiheisiin vielä paremmin kotona ja näin tulisi siirrettyä tietopakettien sisältämät tiedot varmemmin käytäntöön.

Joukkueenjohtaja innostui työstä myös sen verran, että kysyi lupaa käyttää tietoiskuja Laihan Lujan seuran nettisivuilla. Hän oli keskustellut asiasta lentopallojaoston puheenjohtajan kanssa ja he olivat yhteisesti olleet sitä mieltä, että haluavat tietopaketit käyttöön myös muiden lajin harrastajien nähtäviksi ja luettaviksi. Lupa annettiin tietoiskujen jakamiselle seuran sivuilla. Tietoiskut lähetettiin joukkueenjohtajalle pdf-tiedostoina sähköpostin välityksellä. Tietoiskujen tarkka julkaisuajankohta jäi vielä kuitenkin auki.

10.3 Tavoitteiden toteutuminen

Työn päätavoitteena oli joukkueen pelaajien ravitsemustietämyksen parantaminen ja vaikuttaminen heidän arjen valintoihin ravitsemuksen suhteen. Takaisin saatujen palautelomakkeiden perusteella lähes jokainen pelaaja kertoi aikovansa toteuttaa omassa ravitsemuksessaan tietoisuissa saamiaan tietoja. Tämä oli todella positiivinen ja iloinen asia. Täysin varmasti ei tietenkään voi koskaan tietää, kuinka moni todellisuudessa käyttää tietoja hyväksi päivittäisessä arjen valinnoissaan. Pelaajat saivat kuitenkin monipuoliset ja valmiit tietopaketit suoraan käsiinsä käytettäväksi, joten kynnyksensä lähteä kokeilemaan jotakin uutta on varmasti matalampi mitä ennen.

Kokonaisuudessaan työlle asetetut tavoitteet täyttyivät hyvin. Erityisen tyytyväinen sai olla, että työstä oli oikeasti hyötyä nuorille pelaajille ja sitä haluttiin käyttää myös yleisesti seuran nettisivuilla, jossa tietopaketit ovat myös monen muun nähtävissä. Työn päätarkoituksena oli saada pelaajille apua ja vinkkejä arjen valintoihin ravitsemuksen suhteen. Tässä onnistuttiin hyvin.

Koko opinnäytetyöprosessi sujui loppujen lopuksi todella mallikkaasti. Yhteistyöhön kanssa toimiminen oli luontevaa ja sujuvaa sähköpostin välityksellä. Viimeistään parin päivän sisällä kysymyksiin vastattiin ja viesteihin reagoitiin. Eri asioista pystyttiin hyvin sopimaan ja neuvottelemaan ilman erimielisyyksiä.

Työskentely opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa sujui erittäin hyvin. Ohjaus oli erinomaista ja hyvin perusteellista. Apua sai aina tarvittaessa ja paljon hyviä neuvoja jaettiin. Prosessia oli todella miellyttävä tehdä, kun ohjaava opettaja oli hyvin mukana ja kiinnostunut aidosti itse työstä ja työn etenemisestä.

Ajankäytön suunnittelu ja toteutuminen työn etenemisen kannalta eivät lopulta täysin täsmänneet. Työ suunniteltiin alun perin valmistuvan joulukuun 2014 mennessä, mutta työn valmistuminen venyikin noin puolella vuodella eteenpäin. Välissä oleva kolmen kuukauden kesäloma pitkitti hieman työn edistymistä, mutta työt saatiin kuitenkin taas hyvin käyntiin syksyllä.

Projektimaisen opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista, mukavaa ja haastavaa. Paljon joutui käyttämään aikaa suunnitteluun, lähteiden etsimiseen ja eri asioiden valmisteluun. Työn edetessä kuitenkin tuli huomattua, että hyvin suunniteltu on puoleksi tehty. Sitä varmempaa asioiden tekeminen on, kun ne on suunniteltu perusteellisesti ja aikaa käyttäen. Myös itse työn aiheella on suuri merkitys työn etenemiseen ja siihen panostamiseen. Mitä tärkeämpi aihe on itselle, sitä enemmän siihen usein panostaa ja näkee vaivaa.

Työn tekeminen opetti ennen kaikkea kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja ajankäytön parempaa suunnittelutaitoa. Lisäksi työn valmiin tuotoksen esittäminen toi lisää itsevarmuutta ja harjaannutti esiintymistaitoja. Myös yhteistyötaidot kehittyivät prosessin aikana.

Jatkotutkimusaiheena tähän työhön liittyen voisi olla esimerkiksi kartoitus vuoden päästä siitä, ovatko pelaajien ruokailutottumukset muuttuneet viimeisen vuoden aikana tämän vuoden tuloksiin verrattuna. Mielenkiintoista olisi erityisesti myös selvittää ovatko pelaajat ottaneet tietoisuista saamiaan tietoja käytäntöön omassa arjessaan.

LÄHTEET

Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2005. Ravitsemustiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Borg, P., Laaksonen, M., Ilander, O., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K & Ray, C. 2006. Liikuntaravitseminen. 2. uud. p. Lahti: VK- kustannus Oy

Heinonen, R. & Pulkkinen, S. 1990. Lentopallo – pallottelusta pelinhallintaan. Saarijärvi: Jyväskylä kustannus

Hiiłoskorpi, H. 2014. Ravinto. Viitattu 16.1.2014. <http://www.kasvaurheilijaksi.fi>

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoulu-
laisten ravitseminen ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki. Viitattu 27.3.2014. <http://www.jarkipalaa.fi>

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

Jyväskylän kenttärheilijöiden www-sivut. 2014. Viitattu 19.11.2014. <http://www.jku.fi>

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy 2007

Laihian Luja lentopallon www-sivut. 2014. Viitattu 16.1.2014. <http://www.lujalentis.net>

Lentopalloliiton www-sivut. 2014. Viitattu 29.1.2014. <http://www.lentopalloliitto.fi>

Lujalentiksen www-sivut. 2012. Viitattu 4.6.2014. <http://www.lujalentis.net>

Lottonen, A-M. 2009. JALKAPALLOILIJAN EVÄÄT: esite jalkapalloa harrastavan lapsen ravitsemuksesta vanhemmille. AMK -opinnäytetyö. Diakonia- ammattikorkeakoulu Helsinki. Viitattu 10.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911195708>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2014. Viitattu 19.11.2014. <http://www.mll.fi>

Nettineuvon www-sivut. 2014. Viitattu 16.1.2014. <http://www.nettineuvo.fi>

Nuoperin www-sivut. 2013. Viitattu 16.1.2014. <http://www.nuoperi.fi>

Saarinen, J. 2012. RAUMAN LUKKO C97 AAA- joukkueen pelaajien ravitsemustottumukset ja ravitsemustietämys. AMK -opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.1. 2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204104248>

Sairaanhoitajaliiton www-sivut. 2014. Viitattu 7.2. 2014. <http://www.sairaanhoitajaliitto.fi>

Salmela, R. 2013. Yläasteikäisten nuorten ravitsemustiedon edistäminen "OMG IT'S A PARTY" diskon avulla. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi.amk-2013112017532>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2014. Viitattu 10.1.2014. <http://www.samk.fi>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2011. Viitattu 7.2. 2014. <http://www.stm.fi>

Terveurheilijan www-sivut. 2014. Viitattu 4.11.2014. <http://www.terveurheilija.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 20.3.2014. <http://www.thl.fi>

Valion www-sivut.2014. Viitattu 4.11.2014. <http://www.valio.fi>

Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. 2014. Viitattu 6.2.2014. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut. 2014. Viitattu 13.4.2014. <http://www2.amk.fi>

Yourmoven www-sivut. 2014. Viitattu 4.6.2014. <http://www.yourmove.fi>

LIITE 1

	Suunniteltu ajankäyttö	Toteutunut ajankäyttö
Aiheen rajaus ja aihe-seminaari	joulukuu 2013 Aiheseminaari 17.2.2014 26h	26h toteutunut ja aihe-seminaari pidetty 17.2.2014
Teoriaosan kirjallisuuden hakua ja kirjoittamista	46h tammi-huhtikuu 2014	46h toteutunut
Kyselyn laadinta ja suunnitteluseminaari	36h huhti-toukokuu 2014 Suunnitteluseminaari 25.4.2014	36h toteutunut ja suunnitteluseminaari pidetty 25.4.2014
Sopimus opinnäytetyön tekemiseen	4h toukokuu 2014	4h toteutunut lokakuu 2014
Teoriaosan viimeistely	68h kesä-elokuu 2014	68h syys- lokakuu 2014
Kyselyn toteuttaminen	36h syys- lokakuu 2014	36h marraskuu 2014
Luentojen suunnittelu kyselyn vastausten perusteella	36h lokakuun loppu- marraskuun alku 2014	36h joulu 2014- tammikuu 2015
Luentojen toteutus ja arviointi	36h loka-marraskuu 2014	36h helmikuu 2015
Raportin kirjoittaminen ja viimeistely	44h marras- joulukuu 2014	44h maalis-huhtikuu 2015

Raportointi ja kypsyysnäyte	48h tammikuu 2015	48h toukokuu 2015
Valmiin työn luovutus ja tallennus	20h tammikuu 2015	20h kesäkuu 2015

LIITE 2

Ravitsemusohjauksen alkukartoitus

Rastita jokaiseen kysymykseen mielestäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Kysymyksissä **2, 3, 8** ja **12** voit valita useamman vaihtoehdon. Kysymyksessä **6** kirjoita tyhjälle viivalle numero, jonka kuvaus vastaa parhaiten mielipidettäsi.

1. Olen saanut ravitsemusohjausta aiemmin

___ Kyllä

___ En

2. Koen tarvitsevani ravitsemusohjausta joistakin seuraavista aihealueista

___ arkiruokailu

___ ruokailun rytmitys

___ välipalat

___ kilpailu/turnauspäivän ruokailu

___ nestetasapaino

___ muu aihealue, mikä?

___ en koe tarvitsevani ravitsemusohjausta ollenkaan

3. Päivän aikana syön normaalisti

___ aamupalan

___ lounaan

___ välipalan/välipaloja

___ päivällisen

___ iltapalan

4. Lautasmalli on käsitteenä minulle tuttu

___ Kyllä

___ Ei

5. Lautasmalli toteutuu ruokavaliossani hyvin

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

6. Seuraavat väittämät kuvaavat syömisiäni

1= ei kuvaa lainkaan 2= kuvaa huonosti 3= en osaa sanoa 4= kuvaa hyvin
5= kuvaa erittäin hyvin

- Pyrin rajoittamaan syömisiäni
- Pyrin pitkittämään aterioiden välejä
- Jätän aterioita väliin
- Korvaan aterioita jollain muulla, esim. energiapatukat yms.
- Syön vain pieniä määriä kerrallaan
- Yleensä syön niin, että tulen kylläiseksi
- Luotan siihen, että tunnen milloin olen syönyt riittävästi

7. Syön kasviksia ja hedelmiä

- päivittäin
- muutaman kerran viikossa
- kerran viikossa tai harvemmin
- hyvin harvoin tai en ollenkaan

8. Ruokajuomana käytän usein

- vettä
- maitoa
- piimää
- mehua
- limsaa
- en juo ruuan yhteydessä

9. Syön makeisia

- en syö koskaan makeisia
- kerran viikossa tai harvemmin
- muutaman kerran viikossa
- joka päivä

10. Harrastan viikossa liikuntaa yhteensä

- 0-1h
- 2-4h
- 4-6h
- yli 6h

11. Treeneissä ja turnauksissa koen olevani useimmiten

- virkeä ja hyvissä voimissa
- voimaton ja väsynyt

12. Treenipäivän ja turnauspäivän ruokailuni poikkeaa normaalin arkipäivän ruokailusta

Syön enemmän kuin normaalisti

Syön vähemmän kuin normaalisti

Juon enemmän kuin normaalisti

Juon vähemmän kuin normaalisti

Käytän treeni/turnauspäivinä urheilujuomia tai muita lisäravinteita normaalin ruoan lisäksi

Ei poikkeaa normaalin arkipäivän ruokailusta

LIITE 3

SAATEKIRJE

PORI 15.10.2014

HYVÄ PELAAJA!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä sairaanhoitajan koulutusohjelmassa. Tutkintoon kuuluu yhtenä osana opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa Laihian Lujan A-tyttöjen lentopallojoukkueelle urheilijan monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen liittyvät tietoisuuskortit tukemaan urheilijan kasvua sekä tavoitteita lajissa. Vastaamalla kyselylomakkeeseen annatte arvokasta tietoa tulevaa työtäni varten. Vastausten pohjalta laadin tietoisuuskortit nuoren urheilijan ravitsemukseen liittyen.

Vastaaminen on vapaaehtoista ja kaikki kyselylomakkeet täytetään nimettömänä. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään vastaajaa voida tunnistaa työn missään vaiheessa. Kun opinnäytetyö valmistuu, kaikki kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti. Kysely suoritetaan syksyllä 2014 ja opinnäytetyön on tarkoitus valmistua alukevästä 2015. Kysely on tehty mahdollisimman yksinkertaiseksi ja suhteellisen lyhyeksi, jotta vastaaminen käy sujuvasti. **Vastausaikaa teillä on viikko, eli 19.11 keskiviikon harjoituksiin asti. Otattehan silloin ystävällisesti täytetyn lomakkeen mukaan. Lomakkeet tullaan keräämään harjoituksen päätteeksi.**

Ystävällisin terveisin,

Heidi Latvakoski

Sairaanhoitajaopiskelija/SAMK

E-mail: heidi.latvakoski@student.samk.fi

LIITE 4

Palautelomake ravitsemukseen liittyvistä tietoiskuista

Ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1= täysin eri mieltä

2= hieman eri mieltä

3= hieman samaa mieltä

4= täysin samaa mieltä

1. Käsitellyt asiat olivat kiinnostavia	1	2	3	4
2. Käsitellyt asiat olivat tärkeitä	1	2	3	4
3. Tunsin saavani hyödyllistä tietoa	1	2	3	4
4. Tietoiskut olivat selkeitä	1	2	3	4
5. Aion toteuttaa omassa ravitsemuksessani tietoiskuissa saamiani tietoja	1	2	3	4

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 5

SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI

HEIDI LATVAKOSKI

Ateriarytmi

- ▶ Sännöllinen ja monipuolinen ateriarytmi on terveellisen ruokavalion perusta
- ▶ Sännöllinen ateriarytmi takaa tasaisen energiansaannin koko päiväksi
- ▶ Yleisten suositusten mukaan olisi hyvä syödä noin 3-4 tunnin välein
- ▶ Ateriarytmi tulisi järjestää omaan elämäänsä parhaiten sopivaksi, joissa ateriavälit eivät veny liian pitkiksi



Säännöllisen ateriarytmin hyödyt

- ▶ Parantaa ja ylläpitää jaksamista sekä vireystilaa
- ▶ Harjoittelu ja palautuminen tehostuu
- ▶ Urheilussa kehittyminen ja menestyminen edistyvät
- ▶ Verensokeri pysyy tasaisena pitkin päivää
- ▶ Ruokamäärät pysyvät hallinnassa
- ▶ Hillitsee nälän tunnetta
- ▶ Suojaa hampaita reikiintymiseltä



Ateriarytmin toteuttaminen

- ▶ Tärkeintä on noudattaa tasapainoista ruokavaliota
- ▶ Päivittäin olisi hyvä syödä suunnilleen samankokoisia aterioita pitkin päivää
- ▶ Olisi hyvä pyrkiä rytmiin, jossa noin puolet päivittäisestä energiasta nautittaisiin puoleen päivään mennessä
- ▶ Joka päivä olisi suositeltavaa syödä kolme pääateriaa, eli aamiainen, lounas ja päivällinen sekä 1-4 välipalaa ja iltapala



Esimerkki 1

- ▶ Klo: 7.00 aamupala
- ▶ Klo: 10.00 välipala
- ▶ Klo: 11.45 lounas
- ▶ Klo: 14.00 välipala
- ▶ Klo: 16.30 kevyt päivällinen
- ▶ Klo: 18.30- 20.30 harjoitukset
- ▶ Klo: 21.00 kunnon iltapala



Esimerkki 2

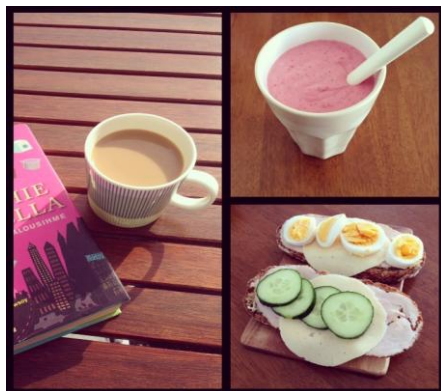
- ▶ Klo: 7.00 aamupala
- ▶ Klo: 10.00 pieni välipala
- ▶ Klo: 11.45 lounas
- ▶ Klo: 14.30 runsaampi välipala
- ▶ Klo: 17.00- 18.30 harjoitukset
- ▶ Klo: 19.00 pieni välipala
- ▶ Klo: 20.00 päivällinen
- ▶ Klo: 22.00 iltapala



Lähteet

- ▶ Niemi, A. 2006. Ravitsemus kuntoon. Jyväskylä: Saarijärven offset oy.
- ▶ Terveurheilija www-sivut. 2014. Viitattu 2.12.2014. <http://www.terveurheilija.fi>
- ▶ Sport.fi www-sivut. 2014. Viitattu 4.12.2014. <http://www.sport.fi>
- ▶ Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. 2014. Viitattu 4.12.2014. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

TURNAUSPÄIVÄN ATERIOINTI



Heidi Latvakoski

Tärkeää

- ▶ Turnauspäivän aamiainen merkittävässä roolissa
- ▶ Turnaukseen tärkeä tulla täysillä energiavarastoilla, jotta verensokeri ei pääse laskemaan liian alas päivän aikana
- ▶ Täydet energiavarastot helpottavat jaksamista turnauspäivinä, vaikka varsinainen ruoansaanti olisikin niukempaa

Turnausta edeltävät päivät

- ▶ Pelaajan tulisi keskittyä säännölliseen, monipuoliseen ja täysipainoiseen syömiseen
- ▶ Hiilihydraattipitoisella ja terveellisellä ruoalla saadaan lihasten energiavarastot täyteen ennen turnauspäivää
- ▶ Ravinnon tulisi sisältää täysjyväviljoja, hedelmiä, perunaa, kasviksia sekä marjoja
- ▶ Hiilihydraattipitoista ruokavaliota täydennetään vähärasvaisilla, laadukkailla proteiininlähteillä sekä terveellisillä rasvoilla

Turnauspäivän ruoka ja välipalat

- ▶ Energiavarastot täytetään päivää varten aamupäivän aterioilla
- ▶ Aamupalalla ja lounaalla tulisi välttää runsas rasvaisia vaihtoehtoja, koska ne sulavat elimistössä hitaammin ja saavat aikaan helposti tukalan ja epämiellyttävän olotilan
- ▶ Turnauspäivänä lautaselle kannattaa valita hyvin sulavia ruokia



Turnauspäivän ruoka ja välipalat

- ▶ Erityisesti tulisi välttää voimakkaita kasviksia, kuten omenaa ja sipulia
- ▶ Leipä kannattaa vaihtaa turnauspäivänä vaaleampaan vaihtoehtoon, koska vaalea leipä sulaa elimistössä nopeammin
- ▶ Erilaiset kastikkeet ja rasvaiset ruoat olisi hyvä jättää myös pois
- ▶ Kun peliin on aikaa 1-3 tuntia, suositellaan vähärasvaista lounasta tai kiinteitä välipaloja
- ▶ Kun peliin on alle tunti aikaa, kannattaa suosia nestemäisiä välipaloja, kuten juotavia jogurttia tai urheilujuomia



Esimerkkejä turnauspäivän ruuista ja välipaloista

- ▶ **Aamupala 1:** Kaurapuuroa marjojen ja maidon kera + vaalea leipä, jonka päälle kasvirasvaveitettä, kinkkua, juustoa sekä vihanneksia + keitetty kananmuna + hedelmä tai lasillinen täysmehua+ vettä
- ▶ **Aamupala 2:** Kaksi viipaletta vaaleaa leipää, jonka päälle kasvirasvaveitettä, kinkkua, juustoa sekä vihanneksia + ravitseva marjasmoothie + lasillinen täysmehua

Esimerkkejä turnauspäivän ruuista ja välipaloista

- ▶ Turnauspäivän välipaloiksi sopivat parhaiten hyvin sulavat vaihtoehdot, kuten myslipatukat, karjalanpiirakat, kirsikkatomaatit, suolattomat pähkinät, viinirypäleet, hedelmät ja vähärasvaiset välipalakeksit (Paussi, Elovena) sekä sämpylät leikkeleillä ja vihanneksilla, juotavat jugurtit ja urheilujuomat
- ▶ Lounaaksi sopivat esimerkiksi pasta vähärasvaisella tomaattikastikkeella tai ruokaisa makaronisalaatti

Palautuminen turnauspäivän päättyessä

- ▶ Pelien päättyessä tulisi 1-2h kuluttua viimeistään nauttia kunnollinen, ravitseva ruoka, joka palauttaa kehon lihakset rasituksesta ja täyttää energiavarastot
- ▶ Riittävään palautumiseen vaikuttavat oikeanlaisen ruoan ja nesteytyksen lisäksi erityisesti lepo
- ▶ Riittämätön palautuminen ilmenee usein voimattomuutena, väsymyksenä ja haluttomuutena
- ▶ Paras vaihtoehto turnauspäivän jälkeen palautumiselle on kotona tehty ruoka, kuten esimerkiksi perunamuusi lihapullien ja runsaan salaatin kera
- ▶ Lisänä pari viipaletta täysjyvä/ruisleipää sekä lasillinen maitoa tai piimää

Vinkkejä turnauspäivän ruokiin ja välipaloihin



Ravitseva marjasmoothie

- ▶ Ohje:
- Purkki rasvatonta maitorahkaa (valio)
- 1 banaani
- ½ desiä kaurahiutaleita
- Oman maun mukaan pakastemansikoita, vadelmia tai mustikoita
- 2 desiä mansikan makuista mehukeittoa
- ▶ Sekoita ainekset keskenään sauvasekoittimella tai blenderin avulla
- ▶ Tarvittaessa voi lisätä enemmän mehukeittoa, jos seos tuntuu liian jämäkältä

Ruokaisa makaronisalaatti

- ▶ Ohje:
- ½ pussia täysjyvämakaronia
- 100g kinkkusuikeleita
- 1 suolakurkku
- 1 tavallinen kurkku
- 1 rasia kirsikkatomaatteja
- 1 keltainen paprika
- 1prk kermaviiliä
- 1 pss dippimausteseosta (ranch)
- ▶ Keitä makaronit ohjeen mukaan
- ▶ Pilko muut ainekset pieniksi paloiksi
- ▶ Sekoita kermaviili ja dippimausteseos keskenään
- ▶ Lopuksi sekoita kaikki ainekset keskenään samassa kulhossa ja nauti

Hyviä sivustoja, joista löytyy lisää reseptejä terveellisiin vaihtoehtoihin

- ▶ <http://www.myllynparas.fi/suomi/reseptit/>
- ▶ <http://smoothieohjeita.com/>
- ▶ <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijat/urheilijan-ravitsemus--2/kokkikurssi/ruokaohjeita>
- ▶ <http://www.valio.fi/reseptit/>
- ▶ <http://salaattiohjeita.com/>

Lähteet

- ▶ Tikkurilan tiikereiden www-sivut. 2015. Viitattu 14.1.2015. <http://www.tikkurilantiikerit.fi>
- ▶ Kopsen www- sivut. 2015. Viitattu 14.1.2015. <http://www.kopse2000.com>
- ▶ Terve urheilija www-sivut. 2015. Viitattu 14.1.2015. <http://www.terveurheilija.fi>
- ▶ Terve koululainen www-sivut. 2015. Viitattu 14.1.2015. <http://www.tervekoululainen.fi>

URHEILIJAN NESTE- TASAPAINO

Heidi Latvakoski

NESTEYTYKSEN MERKITYS

- ▶ Urheilijalle tärkeää lämmönsäätelyn sekä fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn kannalta
- ▶ Jaksaminen paranee
- ▶ Palautuminen nopeutuu
- ▶ Krampit vähenevät

PÄIVITTÄINEN PERUSNESTEYTYS

- ▶ Koko päivän nesteensaanti voidaan jakaa kolmeen osaan: ennen liikuntasuoritusta tapahtuva nesteytys, liikuntasuorituksen aikana tapahtuva nesteytys sekä liikuntasuorituksen jälkeinen nesteytys
- ▶ Perusnesteetyksen tarve päivittäin vaihtelee urheilijoilla, koska urheilijat menettävät nestettä eri määriä
- ▶ Nesteentarpeeseen vaikuttavat mm. perimä, liikunnan kesto ja raskaus, olosuhteet sekä kehon paino
- ▶ Päivittäiseen perusnesteetykseen vaikuttaa myös olennaisesti harjoituksen aikana nautittu nestemäärä
- ▶ Jokaisen urheilijan tulisi juoda aktiivisesti pitkin päivää
- ▶ Paras janojuoma on tavallinen vesijohtovesi harjoittelun lomassa

RIITTÄVÄ NESTEENSAANTI

- ▶ Urheilijan tulisi nauttia nestettä vähintään 2 litraa päivässä ja harjoitusten yhteydessä vielä 1 litra lisää aina yhtä harjoitustuntia kohden
- ▶ Harjoitusten ja pelien tapahtuessa kuumissa olosuhteissa tulisi nestettä juoda jopa 3 litraa päivässä ja harjoitusten yhteydessä 1,5- 2 litraa yhtä harjoitustuntia kohden
- ▶ Kohtuullinen juominen riittää

HARJOITUKSISSA JUOMINEN

- ▶ Harjoitusten tai pelien alkaessa nestetasapainon tulisi olla kunnossa
- ▶ Nestetasapaino voidaan saavuttaa soveltamalla aktiivista juomista pitkin päivää
- ▶ Ennen erityisen kovaa harjoitusta on hyvä juoda varmuuden vuoksi vielä ½ litraa nestettä
- ▶ Harjoituksissa tulee aina juoda, sillä nestevaje heikentää suorituskykyä ja altistaa urheiluvammoille
- ▶ Vettä pyritään juomaan harjoitusten aikana ideaalitulanteessa jopa 15 min välein ja juominen tulisi aloittaa jo ennen harjoitusten alkua
- ▶ Janontunnetta ei tulisi odottaa, koska se syntyy viiveellä ja kun se ilmaantuu, on nestevaje jo melko voimakas

MITÄ KANNATTAA JUODA?

- ▶ Liikunnan aikaiseen juomiseen parhaimpia valintoja ovat vesi tai urheilujuomat
- ▶ Lajeissa, jossa energiankulutus on vähäistä ja harjoituksen kesto on lyhyt (alle 1,5 h), on vesi kaikkein paras valinta juomaksi
- ▶ Energiankulutuksen suurentuessa selkeästi harjoituksissa ja turnauksissa, lisäenergiaa treeneihin voidaan lisätä nauttimalla hiilihydraattipitoisia urheilujuomia
- ▶ Urheilujuomat antavat lisäenergiaa ja parantavat nesteen imeytymistä
- ▶ Lisäksi urheilujuomat sisältävät elimistölle tärkeitä kivennäisaineita, kuten natriumia, kloridia ja kaliumia, joiden tarkoituksena on palauttaa hikoiltaessa menetetyt elektrolyytit takaisin

HARJOITUKSEN JÄLKEINEN JUOMINEN

- ▶ Harjoituksen ja turnauspäivän jälkeen nestettä tulisi juoda palautumisaterian yhteydessä noin ½ litraa
- ▶ Tämän jälkeen päivän aikana juodaan vettä tai muita ruokajuomia normaaleja määriä
- ▶ Juomisen tulee olla aktiivista, koska nestetasapaino ei yleensä korjaannu pelkällä janontunteen säätelöllä juomisella

LÄHTEET

- ▶ Valion www-sivut. 2014. Viitattu 2.12.2014.
<http://www.valio.fi>
- ▶ Sport.fi www-sivut.2014. Viitattu 2.12.2014.
<http://www.sport.fi>
- ▶ Terve urheilija www-sivut. 2014. Viitattu 2.12.2014.
<http://www.terveurheilija.fi>