

URHEILEVAN NUOREN RAVITSEMUS

Ravitsemusohjaus Lyseonpuiston lukiolaisille hyvinvointipäivänä

Matinlompolo Noora
Peltonen Heini

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä	Noora Matinlompola ja Heini Peltonen	2016
Ohjaaja(t)	Sirpa Kaukiainen	
Toimeksiantaja	Lyseonpuiston lukio	
Työn nimi	Urheilevan nuoren ravitsemus	
Sivu- ja liitesivumäärä	51 + 7	

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on urheilevan nuoren ravitsemus. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Rovaniemen Lyseonpuiston lukio, joka järjesti hyvinvointipäivän lukiolaisille 8.10.2015. Hyvinvointipäivään osallistui monia eri alan yhdistyksiä ja järjestöjä sekä mm. fysioterapeutti-, sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoita. Kaikki osallistujat vastasivat hyvinvointipäivän ohjelmasta järjestämällä lukiolaisille erilaista toimintaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Rovaniemen Lyseonpuiston lukiolaisten tietämystä urheilevan nuoren ravitsemuksesta. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli jakaa tietoa lukiolaisille urheilevan nuoren ravitsemuksesta järjestämällä ravitsemusohjausta lukion hyvinvointipäivänä.

Toiminnallisena osuutena toteutimme lukion hyvinvointipäivänä ravitsemuspisteen, joka koostui itse tehdyistä esitteistä, sekä niiden pohjalta rakennetusta tietovisasta. Esitteiden sisältö muodostui tärkeimmistä aihealueista urheilijan ravitsemuksessa ja tietovisassa jokaiseen aihealueeseen liittyi ainakin yksi kysymys.

Arvioimme ravitsemuspisteen toteutusta palautelomakkeella, jonka opiskelijat täyttivät pisteen yhteydessä. Ravitsemuspiste kokonaisuudessaan oli palautteen mukaan hyvin suunniteltu ja toteutettu, esteettisesti miellyttävä sekä mieleenpainuva. Opiskelijat olivat yksimielisiä siitä, että aihe on ajankohtainen ja lähes kaikki palautteeseen vastanneista kokivat toteutuksen hyödylliseksi.

Hyvinvointipäivä toimi lukiolaisten terveyden edistämisen keinona suhteellisen hyvin, mutta hyvinvointipäivän toimintaa voisi vielä kehittää. Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, millaiset ruokailutottumukset urheilevilla nuorilla on sekä miten ruokailutottumukset eroavat valmennettavilla ja omatoimisesti urheilevilla nuorilla.

Avainsanat

Urheilijan ravitsemus, nuoret, ohjaus, terveyden edistäminen

Social Services, Health and Sport
Degree Programme in Nursing
Bachelor of Health Care

Author	Noora Matinlompola & Heini Peltonen	2016
Supervisor	Sirpa Kaukiainen	
Commissioned by	Lyseonpuiston lukio	
Subject of thesis	The Nutrition of a Young Athlete	
Number of pages	51 + 7	

The topic of this functional thesis was the nutrition of a young athlete. The Lyseonpuisto senior high school organized an event of welfare for the senior high school students. The event took place at the premises of the school on 8 October 2015. Different unions, organizations and students of physiotherapy and nursing participated the welfare event. All the participants were in charge of arranging different activities for the students. The purpose of this thesis was to share information about the nutrition of young athletes by organizing nutrition guidance for the students of the Lyseonpuisto senior high school. The aim of the thesis was to increase students' knowledge about the sport nutrition.

The functional part of this thesis was to create a fair stand at the event of welfare to give the students group guidance about sport nutrition. The stand included self-made brochures and a quiz based on them. The content of the brochures formed from the most important subjects of sport nutrition. The feedback was collected via questionnaires filled out by the students who visited the stand. According to the feedback the stand was well planned and fulfilled, esthetically pleasant and memorable. All of the students agreed that the subject of the stand was current. Also almost all of the students who gave feedback thought that the stand was useful for them.

The event of welfare was a good way to promote the students' health. The activities of the event of welfare could still be improved so the students' learning would be more efficient. The next study could find out young athletes' eating habits and differences between the young athletes exercising in a team and independently.

Key words sport nutrition, young, guidance, health promotion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA MERKITYS ALALLE	9
3	NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUKSEN MERKITYS	10
3.1	Ravitsemussuositukset terveellisen ruokavalion perustana	10
3.2	Ravitsemuksen vaikutus nuoren urheilijan suorituskykyyn	11
3.3	Energiaravintoaineet urheilevan nuoren ruokavaliossa	12
3.3.1	Energiaravintoaineet	12
3.3.2	Hiilihydraatit	13
3.3.3	Proteiinit	14
3.3.4	Rasvat	16
3.4	Ateriat ja säännöllinen ateriarytmi urheilevan nuoren ruokavaliossa ...	18
4	NESTETASAPAINON, PALAUTUMISEN JA RAVINTOLISIEN MERKITYS NUORELLE URHEILIJALLE	22
4.1	Nestetasapaino	22
4.2	Palautuminen	23
4.3	Urheilijan ravintolisät	25
5	RAVITSEMUSOHJAUS TERVEYDEN EDISTÄMISEN MENETELMÄNÄ ...	28
5.1	Terveyden edistäminen	28
5.2	Ravitsemusohjaus hoitotyössä	29
6	RAVITSEMUSPISTEEN JÄRJESTÄMINEN LYSEONPUISTON LUKION HYVINVOINTIPÄIVÄNÄ	32
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	32
6.2	Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen	33
6.3	Ravitsemuspisteen suunnittelu	34
6.4	Ravitsemuspisteen toteutus	36
6.5	Ravitsemuspisteen arviointi	38
7	POHDINTA	40
7.1	Opinnäytetyöprosessin pohdinta	40
7.2	Tavoitteiden saavuttaminen ja omat oppimiskokemukset	42
7.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettiset näkökulmat	43

7.4 Kehittämisideat ja jatkotutkimusaiheet.....	45
LÄHTEET.....	47
LIITTEET	52

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on urheilevan nuoren ravitseminen. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Rovaniemen Lyseonpuiston lukio, joka järjesti hyvinvointipäivän lukiolaisille 8.10.2015 (Liite 1). Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Rovaniemen Lyseonpuiston lukiolaisten tietämystä urheilevan nuoren ravitsemuksesta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on jakaa tietoa lukiolaisille urheilevan nuoren ravitsemuksesta järjestämällä ravitsemusohjausta lukion hyvinvointipäivänä.

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat lukioikäiset eli noin 15–20-vuotiaat urheilevat nuoret. Urheilevalla nuorella tarkoitamme valtakunnallisia liikuntasuosituksia noudattavaa eli säännöllisesti ja monipuolisesti liikkuvaa nuorta. Opinnäytetyössä emme rajaa liikuntaa mihinkään yksittäiseen lajiin tai muotoon, vaan tarkoitamme yleistä ja säännöllistä liikunnan harrastamista, aktiivisesta liikkumisesta kilpaurheiluun. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen (2008, 19) mukaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua ainakin 1½ tuntia päivässä. Kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa joka päivä sekä lihaksia kuormittavaa liikuntaa ainakin 3 kertaa viikossa. Kestävyys- ja voimaharjoittelun lisäksi tulisi säännöllisesti harrastaa hyötyliikuntaa, kuten taukojumppaa välituntien aikana, pyöräilyä ja kävelyä, portaiden valitsemista hissien sijaan sekä välttää pitkäaikaista istumista. (UKK-instituutti 2015.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksessa painotetaan liikunnan lisäksi terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen tärkeyttä terveyden edistämiseksi ja nuorten hyvinvoinnissa. Jotta liikunnasta saataisiin paras mahdollinen hyöty, tulisi nuorten syödä monipuolisesti terveellistä ravintoa ravitsemussuosittelun mukaisesti. (Heinonen ym. 2008, 25-26.) Laadukas ja monipuolinen ruokavalio on urheilevalle nuorelle keskeisessä asemassa liikunnassa jaksamisen, kehittymisen, terveenä pysymisen ja kilpailuissa menestymisen kannalta. Urheilusuoritusten onnistuminen edellyttää hyvän ruokavalion toteutumista, harjoittelua, lepoa ja lihahuoltoa. (Ilander 2010,13.)

Nuorten ravitsemustietämys on yleisesti hyvällä tasolla, mutta käytännössä ravitsemuskäyttäytyminen voi erota suurestikin nuoren tietämyksestä. Nuorten

urheilijoiden ravitsemuskäyttäytymistä on tutkittu melko vähän Suomessa, mutta nuoret omaavat samoja puutteita terveellisen ruokavalion suhteen kuin muutkin ikäryhmät. (Vepsäläinen 2013.) Nuorena omaksutut elämäntavat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin aikuisiällä. Elintavat eivät kuitenkaan ole muuttumattomia, vaan ne muuttuvat jatkuvasti omien kokemusten ja ympäristön vaikutuksesta. (Kunttu 2011, 129.) Lukiolaisten hyvinvointitutkimuksessa todetaan, että lukiolaisten kohdalla ravitsemustottumuksiin ja valintoihin vaikuttavat useat eri tekijät, kuten terveystietoisuus, sosiaaliset suhteet, taloudellinen tilanne sekä aikataulut (Suomen Lukiolaisten Liitto 2012, 34).

Nuorisotutkimusseura on vuonna 2013 tehnyt nuorten vapaa-aikatutkimuksen, jonka teemana on liikunta. Tutkimuksessa selvisi, että kaikista vastaajista 71 % liikkuu omasta mielestään riittävästi, mikä tarkoittaa liikunnan harrastamista noin neljä kertaa viikossa. Tutkimuksen mukaan valtaosan kaikesta liikunnasta muodostaa omatoiminen liikkuminen. 41 % vastaajista liikkuu yksin ja omatoimisesti päivittäin, ja kolme neljästä vähintään viikoittain. (Myllyniemi & Berg 2013, 70.) Omatoimisesti liikuntaa harrastavilla nuorilla vastuu ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvän tiedon hankinnasta jää heille itselleen, kun taas urheiluseuroissa vastuu tiedon hankkimisesta ja jakamisesta on yleensä valmentajalla. Kiilin (2012) tutkimuksessa selvisi, että lukioikäisillä on ongelmia muun muassa tiedonhaussa ja mediasta saadun informaation kriittisessä arvioinnissa.

Suomalaisista 16–24-vuotiaista jopa 89 % käyttää internetiä yleensä useita kertoja päivässä (Tilastokeskus 2015b). 62 % suomalaisista 16–89-vuotiaista etsii internetistä tietoa sairauksiin, ravitsemukseen ja terveyteen liittyvissä asioissa (Tilastokeskus 2015a). Internetistä löytyy runsaasti niin luotettavaa kuin epäluotettavaakin ravitsemukseen liittyvää tietoa. Internetistä hankitun tiedon riskinä voi kuitenkin olla epäluotettavan ja virheellisen tiedon löytäminen ja sen omaksuminen tai tiedonsaannin jääminen puutteelliseksi. Tästä johtuen on tärkeää tarjota nuorille tutkittua ja luotettavaa tietoa ravitsemukseen liittyen.

Opinnäytetyömme aihe perustuu terveyden edistämiseen. WHO:n maailmanlaajuisen strategian arvion mukaan ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvät tekijät ovat maailmanlaajuisesti avainasemassa terveyden edistämisessä sekä kroonisten tautien ehkäisyssä. Epäterveellinen ruokavalio ja liian vähäinen liikunta ovat

keskeisiä syitä yleisimpien kansantautien keskuudessa, joten niiden vaikutus maailmanlaajuisen sairastavuuteen, kuolleisuuteen ja työkyvyttömyyteen on merkittävä. Strategian mukaan entistä terveemmillä ravinto- ja liikuntatottumuksilla voitaisiin saada todennäköisesti suurempi kansanterveydellinen parannus verrattuna muihin toimenpiteisiin. (WHO 2005, 4, 7.)

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA MERKITYS ALALLE

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Rovaniemen Lyseonpuiston lukiolaisten tietämystä urheilevan nuoren ravitsemuksesta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on jakaa tietoa lukiolaisille urheilevan nuoren ravitsemuksesta järjestämällä ravitsemusohjausta lukion hyvinvointipäivänä.

Opinnäytetyömme aihe perustuu sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntöön ja valtion ravitsemussuosituksiin, joten se soveltuu hyvin esimerkiksi terveydenhoitajan käytettäväksi opiskeluterveydenhuoltoon. Hoitotyön näkökulmasta aiheemme soveltuu sosiaali- ja terveysalalle, sillä nuorten terveyden edistäminen sisältyy niin sairaanhoitajan kuin terveydenhoitajankin työnkuvaan, toimialasta riippumatta.

3 NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUKSEN MERKITYS

3.1 Ravitsemussuositukset terveellisen ruokavalion perustana

Ravitsemussuosituksilla pyritään parantamaan väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Suositukset on suunnattu koko väestölle, terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Niissä on huomioitu eri yksilöiden väliset tarpeet ravintoaineiden saannissa ja suositelluissa ruokavalioissa, jotka voivat vaihdella terveydentilan mukaan. Ravitsemussuosituksia käytetään ruokapalveluiden suunnittelussa, elintarvikkeiden kehitystyössä sekä ravitsemusopetuksen ja kasvatuksen perustana. Suosituksia voidaan myös hyödyntää vertailukohteenä arvioitaessa eri väestöryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Uusimmat suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 2014, ja niissä kiinnitetään erityistä huomiota terveyttä edistävään ruokavalioon. (Ilander 2014, 53.)

Ruoan laatua koskevat periaatteet ovat yhteisiä kaikille, vaikka ruokamäärät ja ruoka-aineiden keskinäiset suhteet vaihtelevat yksilöllisistä tarpeista ja tavoitteista riippuen. Laadukkaassa, terveyttä edistävässä ruokavaliossa suositaan täysjyväviljan, vihannesten, hedelmien ja marjojen, palkokasvien, vähärasvaisten maitovalmisteiden, öljyjen, sekä pähkinöiden ja siementen syömistä päivittäin. Kalaa tulisi syödä useita kertoja viikossa, ja prosessoimatonta lihaa kohtuudella. Laadukkaassa, terveyttä edistävässä ruokavaliossa tulisi välttää prosessoitua, paljon energiaa sisältävää, mutta ravintoköyhää ruokaa. (Ilander 2014, 53.) Perinteinen Välimeren ruokavalio on tunnetuin ja myös eniten tutkittu terveyttä edistävä ruokavaliokokonaisuus. Terveyttä edistävän ruokavalion vastakohtana on sairastuvuutta lisäävä ruokavalio, joka sisältää mm. paljon punaista lihaa ja lihavalmisteita, runsaasti lisättyä sokeria, tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa, sekä vähän kuitua, vitamiineja ja hivenaineita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ravitsemussuositukseen liittyen terveellisen aterian lautasmallin, joka koostetaan seuraavasti: puoli lautasellista kasviksia sekä öljypitoinen salaatinkastike, neljänneslutasellinen perunaa,

täysjyväriisiä tai -pastaa sekä neljänneslautasellinen kalaa, kanaa, lihaa tai palkokasveja. Terveelliseen ateriaan kuuluu myös juoma, kuten vesi, rasvaton maito tai piimä, sekä pehmeällä margariinilla voideltua täysjyväleipää. Tämä lautasmalli sopii käytettäväksi pääaterioilla. Terveellinen välipala voidaan koota lautasmallin idean mukaisesti, jolloin yhdistetään kasvikset, vilja sekä proteiinin lähde. Kasviksilla tarkoitetaan vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä ja pähkinöitä. Viljan tulisi olla täysjyväviljavalmisteita, kuten leipää, puuroa, muroja, myslisiä tai leseitä. Välipalalla proteiinin lähteenä voidaan käyttää maitoa, piimää, viiliä, jogurttia, rahkaa tai juustoa. (Suomen Sydänliitto ry 2015.)

Vaikka suosituksissa ei huomioida liikunnan tai urheilun asettamia lisävaatimuksia ravitsemukselle, toimivat ne hyvänä lähtökohtana myös aktiivisesti liikkuvalla väestöllä ja heidän ruokavaliosuunnittelulle (Iländer 2014, 53). Erona on lähinnä se, että urheilijoiden tulisi noudattaa tavallista tunnollisemmin yleisten suositusten mukaista ruokavaliota. Lisäksi huomiota tulisi kiinnittää enemmän energian ja nesteen tarpeeseen, sillä energian- ja nesteenkulutus on urheilijoilla suurempaa. Urheilijoiden tulee lisäksi miettiä tarkemmin aterioiden koostumusta ja ajoitusta, jotta ruoka edistäisi liikuntasuorituksessa jaksamista tai siitä palautumista. (Iländer 2010, 14.)

3.2 Ravitsemuksen vaikutus nuoren urheilijan suorituskykyyn

Ravitsemuksen kannalta suurin vaikutus urheilijan suorituskykyyn on arkiruokailulla ja aterioiden rytmittämällä. Hyvä ja tehokas harjoittelu tai kilpailuun valmistautuminen ei tuota parhaita mahdollista tulosta jos arkiruokailu on puutteellista. Harjoittelussa kehittyminen jatkuu harjoituksen alusta jopa muutamaan vuorokauteen, jolloin yksittäisellä aterialla tai palautusjuomalla ei ole suurta merkitystä arkiruokailun ollessa puutteellista. (UKK-instituutti 2016a.) Säännöllinen ateriarytmi ja sopivat ateriakoot pitävät verensokeripitoisuuden sopivalla tasolla. Sopiva verensokeripitoisuus ylläpitää hyvää oloa ja vireystasoa, parantaa keskittymistä sekä tekniikkaa ja motoriikkaa, jolloin loukkaantumisen riski vähenee. (Iländer 2010, 14.)

Sopiva energiansaanti on suoraan yhteydessä suorituskykyyn, jolloin liian vähäinen energiansaanti heikentää urheilijan suorituskykyä merkittävästi, vaikka

ravinto olisi muuten terveellistä. Sopiva energiansaanti riippuu liikuntalajin ja yksilön tavoitteista. Kunnon kehityksessä energiansaanti on oltava kulutusta vastaavaa, lihasmassaa kasvattaessa kulutusta hieman suurempaa ja laihdutuksessa kulutusta pienempää. Urheilija saa sopivasti energiaa, jos paino pysyy samana ja hän jaksaa liikkua odotuksiinsa nähden. (Ojala 2016.) Energian riittävä saanti parantaa liikuntasuorituksissa jaksamista, kestävyyttä, lihastyöskentelyn tehoa ja voimaa sekä auttaa suojaamaan lihaskudosta liialliselta rasituksesta (Ilander 2010, 14).

Urheilijan tulee huomioida myös riittävä nesteiden, pääasiassa veden, saanti. Juominen pitkän päivää auttaa saavuttamaan nestetasapainon harjoitusten välissä. Nestetasapaino edistää hyvää oloa sekä parantaa jaksamista ja suorituskykyä. (Ilander 2010, 16.) Hyvä nestetasapaino on myös oleellinen tekijä urheilijan vireystilan ylläpidossa ja liikuntavammojen ehkäisyssä. Siksi päivän aikana tulisi juoda riittävästi, ettei nestevajausta pääse syntymään. (UKK-instituutti 2016a.)

3.3 Energiaravintoaineet urheilevan nuoren ruokavaliossa

3.3.1 Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineet ovat ravinnon osia, joita elimistön aineenvaihdunta voi käyttää energian tuottamiseen (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 14). Tärkeimmät energiaravintoaineet urheilevan nuoren ruokavaliossa ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Näillä ravintoaineilla on energian lisäksi tärkeitä tehtäviä useissa elimistölle välttämättömissä prosesseissa. (Korsman & Heiskanen 2014, 17.) Hiilihydraateissa ja proteiineissa on yhtä paljon energiaa, kun taas rasvojen energiasisältö on kaksinkertainen hiilihydraatteihin ja proteiineihin verrattuna (Haglund ym. 2010, 14). Ruokavalio, jossa on hiilihydraatteja 45-60 %, rasvaa 25-35 % sekä proteiinia 15-20 % kokonaisenergiasta, tukee parhaiten urheilevien nuorten kasvua, kehitystä, terveyttä sekä jaksamista (Ilander 2010, 55).

3.3.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat tärkeä ravintoaine urheilijalle, sillä ruoan hiilihydraateista suurin osa varastoituu lihaksiin ja ne toimivat lihasten pääasiallisena energianlähteenä liikunnan aikana. Tehokkaan harjoittelun aikaansaamiseksi lihasten glykogeenivarastoissa on oltava riittävästi hiilihydraattien energiaa. Lisäksi glykogeenivarastojen riittävä hiilihydraattimäärä vähentää urheilun aiheuttamaa, elimistöön ja lihaksiin kohdistuvaa stressiä. Täten hiilihydraattien riittävä saanti ehkäisee ylipainumista, rasitusvammoja ja vastustuskyvyn heikkenemistä. (Ilander 2010, 58.)

Ravinnossa hiilihydraatteja esiintyy viljavalmisteissa, vihanneksissa, juureksissa, marjoissa ja hedelmissä. Hiilihydraattien tarve vaihtelee suuresti eri ihmisten välillä. Ihmisen minimitarve on saada 100-150 grammaa vuorokaudessa hiilihydraatteja. Urheilijoiden hiilihydraattien tarve voi olla jopa 600-800 grammaa vuorokaudessa. Lajista sekä harjoittelusta riippuen urheilijoiden tulisi saada 55-65 % hiilihydraatteja päivittäisestä energian saannistaan, joka tarkoittaa 4-8 grammaa hiilihydraatteja vuorokaudessa jokaista painokiloa kohden. Kestävyysslajeissa hiilihydraattivarjoja kuluu tehokkaasti, jolloin hiilihydraattien tarve kasvaa. Hiilihydraattien tarve on runsasta myös palloilu- ja mailapeleissä, joissa rasitus on kovatehoista ja runsaasti energiaa kuluttavaa. (Korsman & Heiskanen 2014, 19.)

Urheilevan nuoren tulisi käyttää ensisijaisesti ravitsemuksessaan hitaasti ja tasaisesti veren sokeripitoisuutta nostavia hiilihydraatteja, joita ovat muun muassa täysjyvä- ja moniviljapasta, tumma riisi, pavut, peruna, muut juurekset ja kasvikset sekä hedelmät ja marjat. (Korsman & Heiskanen 2014, 20-21.) Ruoat, joista hiilihydraatit imeytyvät hitaasti ovat suositeltavimpia hyvän verensokeritason säilyttämisen ja vireystason ylläpitämisen kannalta. Tällaisissa ruoissa on matala glykemiaindeksi eli GI (Ilander 2010, 59), joka kuvaa hiilihydraattien imeytymisnopeutta (Brown & Wyon 2014, 27).

Nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, joissa on korkea glykemiaindeksi, tulisi välttää, sillä hyvin nopeaa verensokerin nousua seuraa usein haitallisen nopea verensokerin lasku. Muun muassa vähäkuituiset viljavalmisteet sekä runsaasti

sokeria sisältävät tuotteet vaikuttavat haitallisesti verensokeriin. Matala verensokeritaso voi aiheuttaa huonovointisuutta, ärtyisyyttä ja väsymystä. Matalan verensokerin välttämiseksi, vakaan verensokeritason ylläpitämiseksi ja riittävän hiilihydraattien saannin saavuttamiseksi hiilihydraattipitoista ruokaa kannattaa nauttia jokaisella aterialla. Matalan glykemiaindeksin omaavissa ruoissa on myös muita lukuisia hyötyjä, sillä ne sisältävät paljon tärkeitä ravintoaineita, kuten antioksidantteja, vitamiineja ja kuituja. (Ilander 2010, 59.)

Kasvisten sisältämät hiilihydraatit nostavat verensokeria hitaasti ja tasaisesti (Korsman & Heiskanen 2014, 20-21). Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, palkokasvit, marjat sekä hedelmät. Väestön ravitsemussuosituksissa suositellaan kasvisten määräksi puoli kiloa vuorokautta kohti. Kasvikset eivät energiansaannin kannalta ole tärkeässä osassa ruokavaliota, mutta ne sisältävät monipuolisesti erilaisia ravintoaineita ja kemiallisia yhdisteitä. (Aro 2015a.)

Kasvisten runsas ravintoainesisältö suojelee urheilijan elimistöä ja tehostaa sen toimintaa. Kasvisten sisältämät antioksidantit ja kuidut edistävät terveyttä suojelemalla muun muassa lihaksia ja keuhkoja rasitukselta, auttavat liikuntasuorituksen jälkeisessä palautumisessa sekä ovat yhteydessä hyvään vastustuskykyyn. (Ilander 2010, 67.) Kun kasviksia käytetään vaihtelevasti, saadaan varmimmin kaikki kasvisten sisältämät hyödylliset aineet (Aro 2015a).

3.3.3 Proteiinit

Proteiinit toimivat kehon rakennusaineina ja ovat välttämättömiä kasvulle sekä kehitykselle, minkä takia ne muodostavat merkittävän osan nuoren urheilijan ruokavaliosta. Proteiinit vaikuttavat huomattavasti lihasmassan kasvuun ja lihaksiston palautumiseen. Proteiinit rakentuvat aminohapoista, ja ravinnosta saatavassa proteiinissa on 20 erilaista aminohappoa, joista kahdeksan on ihmiselle välttämättömiä eikä elimistö kykene niitä itse valmistamaan. Loput 12 aminohappoa elimistö pystyy itse valmistamaan, jos välttämättömien aminohappojen saanti on riittävää. Laadultaan täydelliset proteiinit sisältävät kaikkia välttämättömiä aminohappoja, joita saa pääsääntöisesti eläinkunnan tuotteista. (Korsman & Heiskanen 2014, 22-23.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 47) mukaan suomalaisten 18-64-vuotiaiden proteiinien saantisuositus painokiloa kohden on 1,1-1,3 grammaa vuorokaudessa. Fyysinen aktiivisuus on suhteessa proteiinin tarpeeseen, sillä elimistö käyttää aminohappoja energiana liikuntasuorituksen aikana. Urheilijoiden proteiinin tarvetta on vaikea määrittää, sillä proteiinin tarve riippuu paljon urheilulajista ja liikuntasuorituksen aiheuttamasta rasituksesta. (Korsman & Heiskanen 2014, 23.)

Yleisesti sopivana proteiinin saantina voidaan kuitenkin pitää 12-20 % päivittäisestä urheilijan energiansaannista. Tarkemmin määriteltynä urheilijan tulisi saada 1,2-2,2 grammaa proteiinia vuorokaudessa painokiloa kohden, huomioiden liikunnan aiheuttaman kuormituksen määrän, tehon ja urheilijan yksilölliset tavoitteet. (Korsman & Heiskanen 2014, 23.) Proteiineja nauttiessa tulee kuitenkin muistaa, ettei sitä tulisi nauttia yli tarvittavaa määrää. Ylimääräisestä proteiinista muodostuu elimistössä rasvakudosta. (Penttilä 2012.) Lisäksi se voi vähentää muiden ravintoaineiden saantia olemalla liian suuri tekijä urheilijan ruokavaliossa (Korsman & Heiskanen 2014, 24).

Proteiinin tarve korostuu taito-, voima- ja kestävyyslajeissa ja lihasmassan tavoitteellinen kasvattaminen lisää proteiinin tarvetta entisestään. Turvaamalla riittävän proteiinin saannin tulisi urheilijan jokaisella aterialla olla kohtuullinen määrä laadukasta eläinperäistä proteiinia sisältävää ruokaa. (Ilander 2010, 62.) Urheilijan proteiinin riittävä saanti muodostuu yleensä suurempien ruokannosten ansiosta, sillä proteiinin saanti kasvaa ruoan määrää lisäämällä. Aktiivisimmatkin liikkujat pärjäävät normaalilla, monipuolisella ruokavaliolla ilman proteiiniä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.)

Eläinperäisiä proteiineja saadaan kananmunasta, lihasta, kalasta sekä maitovalmisteista (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014). Laadukas liha on tärkeä osa nuoren urheilijan ruokavaliota proteiini- ja rautapitoisuutensa vuoksi. Hyvälaatuista proteiinia on kaikessa kokolihassa, mutta rautaa on vain punaisessa lihassa ja maksatuotteissa. (Ilander 2010, 78.) Lihasta makkarat ja osa jauhelihasta ovat laadultaan heikkoa, sillä niissä on sidekudosproteiinia (Korsman & Heiskanen 2014, 22-23). Liha sisältää proteiinia runsaasti ja sen proteiiniolosuhteet ovat monipuoliset, mutta proteiinia tulee saada muualtakin lihan sisältä-

män rasvan määrän ja laadun vuoksi. Esimerkiksi kana ja kalkkuna sisältävät paljon vähemmän rasvaa ja silti runsaasti proteiinia. (Penttilä 2012.)

Kaikkien maitotuotteiden sisältämät proteiinit ovat ravitsemuksellisesti hyvin korkealaatuisia, sillä ne sisältävät runsaasti kaikkia ihmisen tarvitsemia aminohappoja. Maidossa esiintyy proteiinia luonnostaan 3,3 g/100 g, ja elimistö käyttää nämä proteiinit tehokkaasti hyvän imeytymiskykynsä takia. (Valio Oy 2016.) Myös kananmuna on proteiinin kannalta erittäin hyvää ravintoa urheilijoille nuorille. Kananmunalla on korkea proteiinipitoisuus ja kananmunan proteiinissa on laadukas aminohappokoostumus sekä monipuolinen suojaravintoainesisältö. (Ilander 2010, 83.)

Kasvikunnasta saatavien yksittäisten proteiini lähteiden kuten viljavalmisteen, pähkinöiden ja palkokasvien aminohappokoostumus ei vastaa ihmisen proteiinin tarpeeseen, sillä niissä on vain vähän yhtä tai useampaa välttämätöntä aminohappoa. Siksi esimerkiksi kasvisyöjän tulisi syödä runsaasti erilaisia kasviproteiinin lähteitä aminohappokoostumuksen täydentämiseksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2014.) Urheilijan ei tulisi kuitenkaan välttää kasvikunnan tuotteita myöskään proteiinien saannissa, sillä eläinperäisiä sekä kasviproteiineja yhdistelemällä turvataan mahdollisimman monipuolinen proteiinien saanti (Korsman & Heiskanen 2014, 23).

3.3.4 Rasvat

Ravintoaineena rasva on tärkeä osa urheilijan ruokavaliota, sillä sen tehtävänä on toimia energianlähteenä ja energiavarastona. Se sisältää myös terveyden kannalta hyödyllisiä vitamiineja. (Korsman & Heiskanen 2014, 24.) Elimistö ei pysty valmistamaan itse ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja, vaan ne on saatava ravinnosta (Arffman 2009, 17). Liha-, kala-, vilja- ja maitovalmisteet sekä rasvalevitteet, öljyt ja jotkin kasvikset sisältävät rasvaa. Rasva sisältää yli kaksi kertaa enemmän energiaa hiilihydraatteihin ja proteiineihin verrattuna. (Korsman & Heiskanen 2014, 24.)

Ruokavaliossa olevalla rasvalla on runsaasti tärkeitä tehtäviä elimistössä, sillä rasvoista valmistetaan kasvun ja kehityksen kannalta merkittäviä hormoneja (Ilander 2010, 64). Lisäksi rasvat ylläpitävät perusaineenvaihduntaa, parantavat

veren rasva-arvoja eli kolesterolia, edistävät vastustuskykyä sekä hermo- ja muistitoimintaa. Rasvat osallistuvat myös kehon lämmönsäätelyyn (Korsman & Heiskanen 2014, 26) ja edistävät aivojen, sydämen ja verisuonten terveyttä (Ilander 2010, 64).

Ihminen käyttää urheillessa energiana lihaksen sisäisiä rasvavarastoja. Myös rasvakudoksissa oleva rasva sopii energiankäyttöön, kun liikkuminen on pitkäkestoista tai kevyesti rasittavaa. Pitkäkestoinen harjoittelu, joka on ajallisesti noin 2-3 tuntia kestävä, pienentää lihaksen sisäisiä rasvavarastoja 30-60 %, jolloin ravinnosta on saatava riittävästi rasvaa, jotta rasvavarastot voidaan täydentää. Rasvan saanti tulisi siis olla 20-35 % kokonaisenergiamäärästä, jotta rasvavarastot täydentyvät ennen seuraavaa harjoitusta. Jos urheilijan rasvan saanti jää jatkuvasti alle suositellun määrän, hänen kestävyys suorituskykynsä kärsii. Rasvojen saanti korostuu kestävyyslajeissa sekä palloilu- ja mailapeli harrastajilla. (Korsman & Heiskanen 2014, 26.)

Ravinnossa oleva rasva on sekoitus tyydyttymättömiä ja tyydyttyneitä rasvoja, mutta niiden määrän suhteet vaihtelevat eri ruoka-aineittain (Arffman 2009, 17). Koostumukseltaan terveyden kannalta parhaat ja laadukkaat rasvat ovat tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja, joihin kuuluvat kasviöljyt, pähkinät, siemenet ja kala (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Monitydyttymättömillä rasvahapoilla on kolesterolipitoisuutta laskeva sekä sydäntautien riskiä pienentävä vaikutus (Aro 2015b).

Runsas tyydyttyneiden eli kovien rasvojen käyttö puolestaan suurentaa veren kolesterolipitoisuutta, erityisesti huonon LDL-kolesterolin määrää, mikä lisää sydäntautien riskiä. Kovan rasvan tehtävät elimistössä eivät ole korvaamattomia, sillä sitä käytetään vain energiana. Kohtuullinen kovan rasvan osuus on enintään noin 10 % ravinnon sisältämästä energiasta eli noin kolmannes ravinnon rasvoista. (Aro 2015b.) Punaisesta lihasta, rasvaisista maitovalmisteista ja juustoista sekä leivonnaisista saa runsaasti kovaa rasvaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Omega-3-rasvahappoja saadaan riittävästi syömällä kalaa kaksi kertaa viikossa sekä käyttämällä rypsiöljytuotteita päivittäin. Jos niitä ei kuitenkaan saa riittävästi ruokavaliosta, muutama ruokalusikallinen rypsiöljyä vuorokaudessa on

hyvä keino saada välttämättömät rasvahapot. (Sundell 2011, 2832-2833.) Rasvahappovalmisteista omega-3-rasvahappojen riittävä saanti on hyvä varmistaa ravintolisällä, sillä urheilijan ruokavalio usein sisältää liian vähän kalaa. Rasvahappovalmisteet sisältävät usein myös A-, D- ja E-vitamiineja, joten on tärkeää huomioida, ettei ylitä saantisuosituksia käytettäessä esimerkiksi jotakin monivitaminivalmistetta. (Korsman & Heiskanen 2014, 82.)

3.4 Ateriat ja säännöllinen ateriarytmi urheilevan nuoren ruokavaliossa

Urheilevan nuoren laadukkaassa ja monipuolisessa ruokavaliossa ravintoaineiden saanti tulee pysyä tasapainossa, mikä käytännössä toteutuu käyttämällä kaikkia ruoka-aineryhmiä. Laadukas ruokavalio antaa tarvittavat energia-, suoja- ja rakennusaineet kehon käyttöön. Monipuolinen ruokavalio puolestaan turvaa kaikkien välttämättömien ravintoaineiden suositusten mukaisen saannin, sillä monipuolisessa ruokavaliossa valitaan vaihdellen erilaisia ruoka-aineita. Yksi-puolisesta ruokavaliosta yksittäisiä ravintoaineita saadaan liikaa, kun taas toisia saadaan liian vähäisesti. (Iländer 2010, 49.)

Sopiva ateriamäärä vuorokaudessa sisältää aamupalan, lounaan, päivällisen, iltapalan sekä yhdestä kolmeen välipalaa (Korsman & Heiskanen 2014, 32). Päivittäisten aterioiden määrä vaihtelee yksilöllisistä eroista riippuen. Energiansaannin tulisi jakautua tasaisesti eri aterioiden välillä. (Iländer & Kähkönen 2012, 11.) Käytännössä puolet päivän energiansaannista nautitaan ennen iltapäivän tai illan harjoituksia ja loput tarvittavasta energiasta syödään harjoituksen jälkeen (Korsman & Heiskanen 2014, 32).

Aamiainen on urheilijalle välttämätön pääateria, sillä aamiainen tuo elimistöön ravintoaineita yön yli kestäneen syömättömän jakson jälkeen. Aamiaisen lisäksi on tärkeää juoda vettä heti aamulla, sillä elimistöön on yön aikana voinut kertyä nestevajasta. (Suomen Olympiakomitea 2016a.) Aamupala voi olla täysipainoinen ateria, jos harjoitukseen on 1,5-2 tuntia. Jos liikuntasuoritukseen on aikaa tunti tai vähemmän, aamiaisen kokoa tulisi pienentää, jotta ruoka ehtisi sulamaan ennen harjoitusta. Sulamaton ruoka on haitallisinta kovatehoisissa suorituksissa vatsaoireiden riskin lisääntymisen vuoksi. Kevennetty aamiainen sisältää pehmeitä ja nestemäisiä sekä vähärasvaisia ruokia, jotka sulavat nopeam-

min eivätkä muodosta yhtä voimakasta kylläisyydentunnetta. (Ilander 2014, 123-124.)

Aamiaisen sisältö riippuu urheilijan lajin luonteesta ja omista urheilullisista sekä ravitsemuksellisista tavoitteista. Aamiaisen sisältö tulisi painottua kuitenkin hiilihydraatteihin, sillä aamiaisen hiilihydraatit täydentävät maksan glykogeenivarastoa, jonka tehtävänä on säädellä verensokeria pitkin päivää. (Ilander 2014, 123.) Kevyen, hiilihydraattipitoisen aamiaisen syöneillä urheilijoilla on aamuharjoituksissa korkeampi verensokeri ja siten parempi subjektiivinen olo, kuin niillä urheilijoilla, jotka jättävät aamupalan syömättä (Brown & Wyon 2014). Hiilihydraattien lisäksi aamiaisella tulisi nauttia laadukasta proteiinia, sillä keho tarvitsee yön jälkeen rakennusaineita lihaskehityksen edellytykseksi. Proteiiniiruoka säilyttää kylläisyydentunteen pidempään, mikä lisää osaltaan ruokavalion laatua päivän aikana sekä mahdollisesti vähentää herkuttelun ja napostelun halua. (Ilander 2014, 123.)

Aamupäivällä välipalaa tulisi syödä, jos aamupala on ollut niukka tai sitä ei ole syöty ollenkaan. Välipalaa on syytä nauttia myös silloin, kun täysipainoisen aamiaisen ja lounaan väli venyy yli 4 tuntiin. Välipaloilla tulisi nauttia riittävästi vettä, hiilihydraatteja sekä proteiinia. Iltapäivän välipalat tulisi ajoittaa siten, että ensimmäinen välipala nautitaan noin 3 tuntia lounaan jälkeen ja toinen 1-2 tuntia ennen harjoittelua. Jos harjoitellaan jo iltapäivällä, yksi välipala riittää. (Ilander 2014, 125-126.) Terveellinen välipala voi koostua esimerkiksi leivästä, maitovalmisteista, myslistä, puurosta, karjalanpiirakoista ja hedelmistä. Päivän välipalat nautitaan yleensä lounaan ja päivällisen välissä, ja niiden ajoitukseen vaikuttavat koulun tai työn loppumisaika ja harjoitusajat. Urheilusuoritusta tukeva ja suorituksesta palautumista edistävä välipala sisältää aina hiilihydraatteja ja proteiineja. (Hiilloskorpi 2016.)

Lounas ja päivällinen runsaina ja monipuolisina aterioina muodostavat urheilijan ravitsemuksen rungon. Myös lounaan ja päivällisen sisältö riippuu lajista ja urheilijan tavoitteista. Aterioiden ruoka-ainepainotukset huomioidaan siten, että esimerkiksi kevyt lautasmalli, joka painottaa enimmäkseen kasviksia ja proteiinia, sopii muun muassa taitolajiturheilijoille ja terveysliikkuville sekä painonhallintaan tai rasvakudoksen vähentämisen tavoitteluun. Urheilijan vakiolautasmalli

taas koostuu tasapainoisesta hiilihydraatti-, proteiini- ja kasvisryhmän jaottelusta, ja se soveltuu moniin urheilulajeihin sekä tavoitteisiin. (Ilander 2014, 46-47, 126.)

Urheilijan ihanteellinen lautasmalli sisältää yleensä kolmasosan kasviksia, toisen kolmasosan perunaa, pastaa tai riisiä sekä viimeisen kolmanneksen lihaa, kalaa tai kanaa. Ruokajuomaksi kannattaa ottaa maitoa, luustolle tärkeän kalsiumin ja lihasten rakennusaineena käytetyn proteiinin vuoksi. Aterioiden kanssa olisi hyvä myös nauttia täysjyvä- tai ruisleipää, jotta urheilija saisi tärkeitä suojaravintoaineita, kuituja, energiaa ja hyvälaatuista hiilihydraattia. (Hiilloskorpi 2016.)

Iltapalan tavoitteena on täyttää päivän aikana kulutetut energiavarastot ja sen annoskoko määräytyy nälän tunteen mukaan (Hiilloskorpi 2016). Iltapalalla kannattaa syödä monipuolisesti, jotta rasittuneet lihakset saavat yön ajaksi käyttöönsä ravintoaineita palautumista varten. Iltapalaan tulisi sisältyä monipuolisesti laadukkaita hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa. Maitovalmisteiden proteiini sopii iltapalalle erityisen hyvin, sillä maidon proteiini on hitaasti imeytyvää, jolloin se on lihasten käytettävissä pitkälle yöhön asti. Iltapalalla on myös suositeltavaa juoda vettä, sillä se poistaa harjoittelun jälkeistä nestevajausta. Jos päivällisen syö vasta iltaharjoitusten jälkeen, kevyt iltapala riittää. Jos taas päivällisen syö myöhään illalla, iltapalaa ei tarvita lainkaan. (Ilander 2014, 130.)

Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa aterioiden nauttimista tiettyinä ajankohtina sekä sitä, ettei niiden välillä syödä ollenkaan ja juoda muuta kuin vettä. Lisäksi makean syöminen ajoitetaan aterioiden yhteyteen. Tämä auttaa ylläpitämään normaalia painoa ja voi vähentää runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävien ruokien käyttöä. (Väisänen & Tiainen 2009, 71-72.) Säännöllisen ateriarytmin noudattaminen auttaa saavuttamaan päivän aikana tasapainoisen energiansaannin. Ateriarytmi edistää myös sopivaa aterioiden ajoitusta harjoituksien suhteen sekä palautumisen onnistumista. (Tränarpasset 2016.)

Sopiva ateriaväli urheilevalle nuorelle on 2-3 tuntia, yksilöllisistä eroista riippuen (Ilander & Kähkönen 2012, 11). Ateriarytmi on yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen ja vireystason ylläpitämiseen (Ilander 2010, 147-148). Säännöllisen ateriarytmin hyötyjä ovat muun muassa tasainen verensokeri ja riittävä

energiansaanti (Korsman & Heiskanen 2014, 32). Säännöllinen energiansaanti on edellytyksenä tehokkaalle liikuntasuoritukselle, palautumiselle ja kehityksen etenemiselle. Jos elimistö kärsii pitkistä syömättömistä jaksoista, lihaksisto ei saa tarvittavia ravintoaineita palautumisen käynnistymiseksi. Jotta ateriavälien venymiseltä sekä ruokailujen unohtamiselta vältyttäisiin, tulisi urheilijan noudattaa suunnitelmallisuutta sekä rutiineja aterioiden rytmittämisessä ja monipuolisten aterioiden koostamisessa. (Ilander 2010, 147-148.)

4 NESTETASAPAINON, PALAUTUMISEN JA RAVINTOLISIEN MERKITYS NUORELLE URHEILIJALLE

4.1 Nestetasapaino

Elimistön nestetasapainoa ylläpitää riittävän nesteen, pääasiallisesti veden saanti, joka korostuu etenkin urheilijoiden kohdalla. (MedlinePlus 2015). Elimistö tarvitsee tietyn minimimäärän nestettä vuorokaudessa, jotta aineenvaihdunnassa syntyneet kuona-aineet erittyvät elimistöstä pois. Nesteen tarpeeseen vaikuttavat muun muassa ikä, fyysinen aktiivisuus ja ympäristön lämpötila. (Haglund ym. 2010, 91.) Terveen ja normaalipainoisen aikuisen nesteensaantisuositus on saada vuorokaudessa vähintään 30 millilitraa nestettä painokiloa kohden, jolloin esimerkiksi 60-kiloisen aikuisen nesteentarve olisi 1,8 litraa vuorokaudessa. Nesteen tarve vaihtelee kuitenkin yksilöittäin (Rothenberg 2015).

Riittävän nesteen saantiin vaikuttaa muun muassa liikunnan teho ja liikuntajakson kesto. Mitä pitempi liikuntajakson kesto on, sitä enemmän nestettä tulisi nauttia. Urheilijan tulisi juoda vuorokauden aikana noin kaksi litraa vettä ja lisäksi yhden litran jokaista harjoitustuntia kohden. 2-4 tunnin liikuntajakson aikana veden lisäksi olisi suositeltavaa juoda myös urheilujuomaa tai mehua. Jos liikuntajakso kestää yli 4 tuntia, nesteen lisäksi tulee jo syödä puolikiinteää tai kiinteää ravintoa, esimerkiksi banaani, energiapatukka tai energiageeli. (UKK-instituutti 2016b.)

Liikuntasuorituksessa nestettä tarvitaan muun muassa korvaamaan hikoilussa menetettyä nestettä, korvaamaan energiankulutusta sekä ylläpitämään elimistön normaalia lämmönsäätelyä ja suolatasapainoa (Korsman & Heiskanen 2014, 58). Elimistö voi hikoilla tunnin kestävässä tehokkaassa liikuntasuorituksessa jopa muutamia litroja (MedlinePlus 2015). Hikoilun vuoksi elimistöön muodostunut nestevajaus tulisi poistaa ja kehon suorituskyky saada palautumaan viimeistään ennen seuraavaa harjoitusta. Nestetasapaino olisi ideaaleinta saavuttaa kuitenkin mahdollisimman lyhyessä ajassa, sillä kehon ollessa nestevajauksessa, glykokeenin muodostuminen ja lihasproteiinisynteesi hidastuvat. Kerran päivässä urheilevat nuoret saavuttavat nestetasapainon ennen seuraavan päivän harjoitusta juomalla harjoituksen jälkeisellä aterialla noin 0,5 litraa

vettä ja sen lisäksi juoden muuten päivällä normaalisti. Jos harjoitukset ovat illalla ja seuraavat aamulla, tulee veden määrää lisätä. (Suomen Olympiakomitea 2016b.)

Yleisin virhe nesteen nauttimisessa on juoda vasta silloin kun janottaa, jolloin suorituskyky on jo todennäköisesti ehtinyt laskea. Tässä vaiheessa nesteen imeytyminen ei ole kuitenkaan enää tehokkainta. (Korsman & Heiskanen 2014, 58.) Janontunteen ohjaama juominen ei siis riitä nestevajeen korjaamiseen, vaan juomisen tulee olla aktiivista koko päivän ajan (Suomen Olympiakomitea 2016b).

Nestehukasta puhutaan silloin, kun elimistö menettää nestettä enemmän kuin saa sitä (Parkkari 2006). Liikkuessa elimistö menettää nestettä hienerityksen kautta (Korsman & Heiskanen 2014, 58), jolloin elimistöstä erittyy myös suolaa (Parkkari 2006). Nestehukan ollessa suuri, natriumia sisältävä urheilujuoma on vettä parempi vaihtoehto, etenkin kun tavoitteena on saavuttaa nestetasapaino nopeasti harjoituksen jälkeen (Suomen Olympiakomitea 2016b). Natriumia sisältävä juoma korjaa nestetasapainoa, nopeuttaa nesteen imeytymistä, sekä ylläpitää janon tunnetta (Parkkari 2006). Nesteyttävä vaikutus riippuu suoraan juoman natriumpitoisuudesta. 1,-1,5 grammaa suolaa sisältävä juoma korjaa jo nestetasapainoa selvästi tehokkaammin kuin suolaton juoma. (Suomen Olympiakomitea 2016b.)

Nestetasapainon nopea korjaantuminen on hyödyllistä myös kilpailusuoritusten aikavälin ollessa lyhyt. Nestetasapainon nopeuttamiseksi tulisi harjoituksen jälkeen juoda 0,5 litraa vettä, tämän jälkeen palautumisen yhteydessä natriumpitoista juomaa, kuten urheilujuomaa, maitoa tai natriumia sisältävää kivennäisvettä. Lisäksi tulisi juoda vielä 0,5-1,5 litraa seuraavan 60-90 minuutin aikana pieninä annoksina. (Suomen olympiakomitea 2016b.)

4.2 Palautuminen

Palautuminen on prosessi, jossa keho palautuu rasituksesta normaalitilaan. Liikkeen palautumiseen voi kulua jopa useita päiviä, jos rasitustaso on ollut kova. Elimistön energiavarastojen täydentämiseen kuluu yleensä vähintään vuorokausi, kun taas nestetasapaino voidaan saavuttaa tehokkaalla nesteytyksellä jo

muutamassa tunnissa. Palautumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat ravitseminen, nesteytys, lepo, verryttely sekä lihahuolto, kuten venyttely ja hieronta. (Ilander 2010, 175.)

Tehokas palautuminen rakentuu laadukkaasta ja oikein koostetusta ravitsemuksesta (Korsman & Heiskanen 2014, 59). Jotta suorituksesta palautuminen käynnistyy, on hyvä nauttia ns. palautumisvälipala. Sillä tarkoitetaan välittömästi harjoittelun jälkeen syötävää välipalaa, jonka tulisi sisältää hiilihydraattia sekä hieman proteiinia. (Suomen olympiakomitea 2016b.) Hiilihydraatit toimivat lähes kaikissa urheilusuorituksissa pääasiallisena energianlähteenä, mistä johtuen elimistön glykogeenivarastot tyhjenevät suorituksen aikana. Tästä johtuen palautumisvälipalan tulee sisältää nopeasti imeytyvää hiilihydraattia. Hiilihydraatit siis nopeuttavat palautumista rasituksesta ja parantavat valmiutta seuraavaan fyysiseen suoritukseen. (Korsman & Heiskanen 2014, 19.) Sopiva määrä hiilihydraatteja glykogeenivarastojen täydentämiseen on noin 1-1,5 grammaa painokiloa kohden, riippuen harjoittelun laadusta (Alaranta, Hulmi, Mikkonen, Rossi & Mero 2007, 188-189).

Liikunnan aikana ihmisen elimistö käyttää energianlähteenä myös aminohappoja, mistä johtuen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä proteiinin tarpeeseen. Fyysisessä rasituksessa lihaksiin syntyy vaurioita ja samalla purkautuu lihasproteiinia, mikä jatkuu myös fyysisen suorituksen jälkeen. Ruokavaliosta saatu proteiini edistää rasituksesta aiheutuneiden lihassolvaurioiden korjaantumista ja uuden lihasproteiinin syntymistä, minkä vuoksi proteiinin rooli lihaksiston palautumisessa ja kehittämisessä on hiilihydraatin rinnalla keskeinen. (Korsman & Heiskanen 2014, 23.) Tämän vuoksi pieni määrä proteiinia suositellaan nautittavaksi jo palautumisvälipalassa, jolloin lihasvaurioiden korjaantuminen nopeutuu ja tehostuu (Alaranta ym. 2007, 188-189). Sopiva proteiinimäärä aterialla 1-2 tuntia harjoituksen jälkeen on 0,2-0,4 grammaa painokiloa kohden, harjoittelun laadusta riippuen (Suomen olympiakomitea 2016b).

Palautumisvälipala ainoastaan käynnistää elimistön palautumisprosessit. Tämän jälkeen ruokaa tarvitaan palautumisprosessien ylläpitämiseen, joten palautumisen edistyminen riippuu lopulta ruokavalion kokonaisuudesta. (Suomen Olympiakomitea 2016b.) Urheilijan säännöllinen ateriarytmi turvaa riittävän

energiansaannin, joka on yhteydessä harjoittelu- ja kilpailuvireeseen, sekä suorituksesta palautumiseen. Säännöllisellä ravinnonsaannilla ylläpidetään palautumisen jatkuvuutta. (Korsman & Heiskanen 2014, 32.)

Urheilijan kohdalla palautumisen merkitys korostuu. Jos palautumisesta ei huolehdi, harjoittelun hyödyt jäävät vähäiseksi, ja pahimmassa tapauksessa palautumisprosessi on vielä käynnissä seuraavan suorituksen alkaessa. (Korsman & Heiskanen 2014, 59.) Riittämätön palautuminen näkyy muun muassa lihasten kipeytymisenä ja jäykkyytenä, väsymyksenä sekä heikentyneenä suorituskykyinä harjoittelussa. Palautumisesta huolehtiminen on tärkeää, sillä riittämätön palautuminen pitkällä aikavälillä saattaa johtaa jopa krooniseen yllirasittumiseen. (Ilander 2010, 175-176.) Yllirasittumisen merkkejä ovat kohonnut leposyke, tavallista matalampi harjoituksen aikainen syke, vastustuskyvyn heikkeneminen sekä muut terveysriskit (Suomen Olympiakomitea 2016b).

4.3 Urheilijan ravintolisät

Ravintolisien käyttö on nykyään suosittua etenkin urheilijoiden keskuudessa. Säännöllisesti ravintolisiä käyttäviä kunto- ja kilpaurheilijoita on Suomessa arviolta kymmeniä tuhansia. (Sundell, Hulmi & Rossi 2011.) Ravintolisillä tarkoitetaan elintarvikkeita, jotka poikkeavat tavanomaisista elintarvikkeista ulkomuotonsa tai käyttötapansa puolesta. Ravintolisiä voi olla esimerkiksi tablettien, kapseleiden tai yrttiuutteiden muodossa. (UKK-instituutti 2016c.) Oikeanlaisilla ravintolisillä voidaan tukea ruokavaliota sekä harjoittelua, joka on tavoitteellista tai tuloksellista. Ne voivat oikein käytettyinä myös helpottaa urheilijan arkea ja ravitsemussuunnittelua. (Korsman & Heiskanen 2014, 77.) Ravintolisien käytön helppous ei saisi kuitenkaan johtaa säännöllisestä ruokailusta tai aterioista luopumiseen (Sundell ym. 2011). Ravintolisät eivät koskaan saa korvata monipuolista ruokavaliota, vaan ne toimivat nimensä mukaisesti vain ruokavaliota tukevinä lisinä (Korsman & Heiskanen 2014, 77).

Kilpailu tai harjoittelu aiheuttavat usein fysiologisen energian täydennyksen tarpeen, jota ei pystytä täyttämään normaalilla ruokavaliolla. Tällainen tarve voi ilmetä esimerkiksi silloin, kun normaalia ruokaa ei ole saatavilla, tai normaali ruoka ei imeydy elimistössä tarpeeksi nopeasti. (Korsman & Heiskanen 2014,

77.) Joillakin urheilijoilla myös kiinteän ruoan syöminen kesken harjoituksen voi aiheuttaa ongelmia ruoansulatuksessa (Denny 2014). Näissä tapauksissa nopeasti nautittava ja tehokkaasti imeytyvä energiapitoinen ravintolisä voi olla hyvä keino energiantarpeen tyydyttämiseksi (Korsman & Heiskanen 2014, 77). Ruoan ja nesteiden saanti liikunnan aikana tulisi määrittyä yksilöllisten tarpeiden pohjalta, huomioiden urheilijan ruoansulatuskanavan toleranssin, sekä harjoittelun keston ja tehon. Ravintolisät voivat olla tehokas tapa täydentää kehon energiavarastoja, mutta ne eivät ole pakollisia. (Denny 2014.)

Ravintolisät jaetaan kolmeen pääryhmään, joita ovat ravintoainevalmisteet, erityisvalmisteet ja erityisruokavaliovalmisteet. Ravintoainevalmisteet ovat vitamiinien ja kivennäisaineiden, rasvahappojen, antioksidanttien tai probioottien lähteitä, joista on hyötyä ravintoainepuutosten ennaltaehkäisemisessä ja korjaamisessa. (Suomen Olympiakomitea 2016c.) Erityisvalmisteet ovat kapselina, jauheina tai pillerimuodossa esiintyviä lääkkeiden tapaisia valmisteita, joita ovat muun muassa yksittäiset aminohapot sekä erilaiset stimulantit (Korsman & Heiskanen 2014, 78). Erityisruokavaliovalmisteita käytetään tavallisen ruoan korvikkeena täydentämään energiavarastoja, sekä palautumiseen tarvittavana rakennusaineena. Ne ovat nopeasti nautittavia ja elimistössä nopeasti imeytyviä, joten niillä saadaan aikaan haluttu vaikutus normaaleja ruoka-aineita nopeammin. (Korsman & Heiskanen 2014, 77-78.) Näitä valmisteita ovat muun muassa urheilujuomat, palautusjuomat, energiageelit, energia- ja proteiinipatukat, sekä proteiini- ja hiilihydraattijauheet, joista etenkin palautumisvalmisteet, urheilujuomat sekä proteiinijauheet ovat paljon käytettyjä. (Suomen Olympiakomitea 2016c.)

Palautusjuoma on yleensä hiilihydraatista ja proteiinista koostuva jauhemainen valmiste, joka voidaan sekoittaa nesteeseen. Palautusjuomissa hiilihydraattien osuus kokonaissisällöstä on yleensä noin 50-70 %, kun taas proteiinien osuus noin 30-50 %. Hiilihydraatti- ja proteiinijauheita on saatavilla myös erillisinä jauheina. Hiilihydraattijauheista urheilijan käyttöön sopii hyvin maissista valmistettu maltodekstriini, sillä se imeytyy nopeasti ja nostaa verensokeria tehokkaasti. Maltodekstriini sopii erinomaisesti lihasten glykogeenivarastojen täydentämiseen. (Korsman & Heiskanen 2014, 79, 81.)

Proteiinijauheet ovat koostumuksensa vuoksi nopeasti imeytyviä, laadukkaita proteiineja sisältäviä valmisteita. Korsman & Heiskanen (2014, 79) sekä Alaranta ym. (2007, 232) toteavat heraproteiinin olevan yksi yleisimmistä urheilijoiden keskuudessa käytettävistä proteiinijauheista. Heraproteiini ei sakkaudu mahalaukun happamuudessa, mistä johtuen aminohapot imeytyvät nopeasti verenkiertoon ja ovat siten tehokkaasti lihasten käytettävissä (Penttilä 2015).

Jos halutaan saada nopeasti energiaa, energiageelit ovat hyvä vaihtoehto. Energiageeli imeytyy ja nostaa verensokeria nopeasti, ja ne sopivat ensisijaisesti kovatehoisten urheilusuoritusten aikaiseen käyttöön. Niiden nauttiminen on myös helppoa pienen koon ja määrän vuoksi. Pitkäkestoisissa suorituksissa kannattaa hankkia energiaa esimerkiksi energiapatukoista, jotka imeytyvät elimistössä energiageeliä hitaammin. Energiapatukat sisältävät kuituja ja rasvoja, jolloin ne ovat koostumukseltaan lähes kiinteää ruokaa vastaavia. Koostumuksensa ansiosta ne myös vievät nälän tunnetta pois. (Korsman & Heiskanen 2014, 80.)

5 RAVITSEMUSOHJAUS TERVEYDEN EDISTÄMISEN MENETELMÄNÄ

5.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jonka tarkoituksena on terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, sekä terveysongelmien ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentäminen. Sillä tarkoitetaan tietoista vaikuttamista terveyteen ja hyvinvoinnin osatekijöihin, kuten elintapoihin ja elämänhallintaan, elinoloihin ja elinympäristön sekä palvelujen toimivuuteen ja saatavuuteen. Terveyden edistämisen tarkoituksena on myös parantaa ihmisen mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä. (Suomen Kuntaliitto 2016.)

Terveyden edistämisen katsotaan olevan yksi osa kansanterveystyötä, ja sen merkitystä painotetaan terveydenhuoltolaissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016). Kansanterveystyössä terveyden edistämisen erityistehtäviin kuuluvat muun muassa väestön terveydentilan ja siihen vaikuttavien tekijöiden kehityksen seuranta ja arviointi, sekä terveydenhoitopalvelut kuten opiskelijaterveydenhuolto. Muita terveyden edistämisen erityistehtäviä ovat terveystieteiden opetus, terveyden edistämisen asiantuntijuus ja terveyden puolesta puhuminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 16.)

Terveyden edistäminen kuuluu terveydenhuollon päätehtäviin. Yhteiskunta hyötyy terveistä ihmisistä, sillä terve ihminen voi hyvin, kun taas sairaudet aiheuttavat ihmiselle monenlaista kärsimystä. Terveyden edistäminen on eettisen velvollisuuden lisäksi myös taloudellisesti kannattavaa, sillä esimerkiksi sairauksien estäminen elämäntapoja muuttamalla ei välttämättä maksa mitään. (Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta 2008, 12, 16.)

Terveyden edistämistä voidaan tarkastella ideologisesta ja käytännöllisestä näkökulmasta. Ideologisessa terveyden edistämässä on kyse pitkäjännitteisten terveystapojen oppimisesta, jonka tavoitteena on elämänaikainen terveyden hallinta. Esimerkkejä tällaisesta oppimisesta ovat ravinto-, liikunta- ja seksuaali-tiedon alueet. Käytännöllinen terveyden edistäminen on useimmiten lyhytaikaista, ja se liittyy kulloisessakin terveysongelmatilanteessa tapahtuvaan oppimiseen. Esimerkiksi erilaiset kirurgiset toimenpiteet, joissa potilaiden täytyy oppia asioita

etukäteen ja erityisesti jälkikäteen, ovat praktista terveyden edistämistä. (Leino-Kilpi 2014, 186-187.)

Sairaanhoitajan eettisten ohjeiden mukaan sairaanhoitajan tehtäviin ja ammattitaitoon kuuluu väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ehkäiseminen (Puttonen 2015). Terveyden edistämistä ohjaavat samat eettiset periaatteet kuin muutakin hoitotyötä, joita ovat esimerkiksi autonomian, oikeudenmukaisuuden ja luotettavuuden periaatteet. Terveyden edistämisen etiikassa peruskysymykseksi nousee oikeus pyrkiä vaikuttamaan toisen ihmisen terveysnäkemykseen ja myös hänen terveyttä koskeviin alkuperäisiin käytäntöihin. Kysymys liittyy erityisesti tiedon vaikuttavuuteen, sillä ammattilaisen terveyttä koskeva tieto tulee olla riittävän hyvin perusteltua, jotta voidaan esimerkiksi ehdottaa asiakkaalle elintapojen muutosta. Hoitotyöntekijä on vastuussa terveyspalvelujen käyttäjän kunnioittamisesta sekä riittävän perustellun tiedon välittämisestä. (Leino-Kilpi 2014, 188-189.)

5.2 Ravitsemusohjaus hoitotyössä

Ohjaus on merkittävässä roolissa hoitajan ammatissa ja tärkeä osa asiakkaiden hoidossa (Kääriäinen & Kyngäs 2014). Ohjaus perustuu sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntöön, ammattietiikkaan, erilaisiin toimintaa ohjaaviin laatu- ja hoitosuosituksiin sekä terveys- ja hyvinvointiohjelmiin. Ohjauksella voi laajasti vaikuttaa ohjattavan kokemuksiin ja valmiuksiin myönteisesti. Ohjauksen tarkoituksena on rohkaista ohjattavaa auttamaan itseään omassa elämässään henkilökohtaiset lähtökohdat huomioon ottaen. Ohjauksessa pyritään siihen, että ohjattava ymmärtää ohjaukseen liittyvän aiheen merkityksen ja kokee voivansa vaikuttaa siihen. Tällöin ohjattavan on helpompi motivoitua ja sitoutua ohjaukseen. (Eloranta & Virkki 2011, 11,15,19-20.)

Onnistunut ohjaus edistää asiakkaan ja heidän omaistensa terveyttä sekä vaikuttaa kansantalouteen. Etenkin haasteellisissa tilanteissa, asiakkaiden ammatillinen ohjaaminen edellyttää ohjauksen tunnistamista ja tiedostamista. On tärkeää tietää, mistä tekijöistä ohjaus koostuu ja mitä se käsittää. Ohjaus-käsitettä käytetään hoitotyössä paljon ja sitä kuvataan osana hoitotyön toimintaa, hoitotai opetusprosessia. (Kääriäinen & Kyngäs 2014.)

Hoitotyössä yksi ohjausta täydentävistä menetelmistä on tiedon antaminen, jossa tyypillistä on vähäinen vuorovaikuttaminen. Tiedon antaminen voi olla valistusta, joka tapahtuu esimerkiksi joukkoviestinnällä, tai koostuu kirjallisesta materiaalista. Tiedon antamisen ja valistuksen hyötynä on määrällisesti suuren yleisön saavuttaminen, jolloin se soveltuu hyvin esimerkiksi terveystietämyksen vahvistamiseen. (Eloranta & Virkki 2011, 21-22.)

Hoitotyössä ravitsemukseen liittyvä osaaminen on osoittautunut yhdeksi välttämättömäksi osa-alueeksi. Ravitsemukseen liittyvien tietotaitojen ajan tasalla pysyminen edellyttää jatkuvaa täydennyskoulutusta ja konsultointia, sekä tukimateriaalia. Kaikkien hoitotyöntekijöiden työtehtäviin kuuluu ravitsemusohjaus, mutta se vaihtelee eri toimialoilla sekä sisällöllisesti, että määrällisesti. (Mattinen 2007, 20.) Ravitsemusohjauksella voidaan tilannekohtaisesti tarkoittaa esimerkiksi elintapaohjausta, sairauden hoitoon suunnitellun ruokavalion ohjausta tai ravitsemushoidon tehostamisen ohjausta. Ravitsemusohjaus edellyttää sosiaali- ja terveysalan henkilöltä muun muassa perehtymistä ihmisen ravitsemukseen, ravitsemussuosituksiin, ravitsemushoitoon ja ravinnonsaannin arviointiin, sekä hänellä tulee olla käsitys väestötason ruokailutottumuksista ja ruoan käytöstä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.)

Hoitotyön eettisissä periaatteissa ohjauksen ajatellaan olevan olennainen osa hoitotyötä, ja siten oikeus hyvään hoitoon sisältää tarvittavan ohjauksen (Eloranta & Virkki 2011, 12). Ohjaajan ja ohjattavan välinen ohjaussuhde on yhteistyötä, joka perustuu keskinäiseen arvontoon. Ohjauksessa huomioidaan ihmisen autonomia sekä hänen oikeutensa sivistykseen ja terveyteen. Autonomia sisältää itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvon kunnioittamisen. Itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen ohjauksessa kuuluu itsenäisen päätöksenteon ja selviytymisen edellytysten vahvistaminen. Ohjattavan on saatava riittävästi tietoa valintojensa ja päätöstensä tueksi, jotta itsemääräämisoikeus ja oikeudenmukaisuus toteutuisivat. (Eloranta & Virkki 2011, 12.)

Hyvien ohjaustaitojen lisäksi hyvään ammattitaitoon kuuluu ohjaajan omien voimavarojen ja rajoitteiden tunnistaminen. Eettisesti vastuullisen ohjaajan tulisi pyrkiä jatkuvasti kehittymään ohjaustoiminnassa sekä eettisessä tietoisuudessa ohjaajana. Lisäksi eettisesti vastuullinen ohjaaja huomioi lailliset ja eettiset vel-

voitteet eikä hän toimi pelkän henkilökohtaisen etiikkansa mukaisesti. Hoitoa ja ohjausta ohjaavat lakien ja ammattietiikan lisäksi kansainväliset ja kansalliset terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät ohjelmat sekä laatusuosituksiset. Suositusten tavoitteena on pyrkiä yhtenäiseen ja laadukkaaseen toimintaan. Vaikka suosituksissa eikä laissa mainita ohjauksen laadusta, on se silti yksi laadukkaan hoidon osatekijöitä. (Eloranta & Virkki 2011, 12,14.)

6 RAVITSEMUSPISTEEN JÄRJESTÄMINEN LYSEONPUISTON LUKION HYVINVOINTIPÄIVÄNÄ

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus, opas tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko, opas, cd-levy tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistyä käytännön toteutus ja sen raportointi käyttäen tutkimusviestinnän keinoja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9,38.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu raportista ja toiminnallisesta osuudesta. Raportista käy ilmi mitä, miten ja miksi on tehty sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin työprosessin aikana on päädytty. Vaikka raportointi eroaa tutkimuksellisen opinnäytetyön raportoinnista, tulee toiminnallisten töiden raportoinnin täyttää tutkimusviestinnän vaatimukset. Opinnäytetyöraportti osoittaa hyvin tehtynä laatijansa kypsyyttä sekä hyödyttää myös toisia tutkimuksen tekijöitä antamalla ideoita ja näkökulmia tutkittavaan aiheeseen. Toiminnallisen opinnäytetyön toinen osio on produkti eli tuotos, joka on usein kirjallinen. Produktin tekstissä puhutellaan sen kohde- ja käyttäjäryhmää, kun taas raportissa selostetaan prosessia ja oppimista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65-68.)

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on hyvä löytää opinnäytetyölle toimeksiantaja. Toimeksiannettu opinnäytetyö tukee opiskelijan omaa ammatillista kasvua ja sen avulla omaa osaamista voidaan näyttää laajemmin sekä herättää työelämän kiinnostusta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.) Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Rovaniemen Lyseonpuiston lukio, ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden järjestämme Lyseonpuiston lukion hyvinvointipäivänä.

Lyseonpuiston lukio sijaitsee Rovaniemellä ja se on perustettu vuonna 1908. Lukio on tällä hetkellä Suomen suurimpia ja opiskelijoita siellä on noin 700. (Lyseonpuiston lukio 2015b.) Lyseonpuiston lukion hyvinvointipäivä kuuluu lukion hyvinvointisuunnitelmaan. Lukiossa toimii opiskeluhyvinvointiryhmä, joka vastaa opiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnista, sen kehittamisestä ja koordinoinnista. Opiskeluhyvinvointiryhmään kuuluvat rehtori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, koulukuraattori, opiskelijajäsen ja tarvittaessa esimerkiksi ryhmänohjaaja. Ryhmän keskeisiä tehtäviä ovat muun muassa terveyden edistäminen ja yhteistyö terveystiedon opetuksen kanssa, opiskeluviihtyvyyden lisääminen sekä koulu-yhteisön hyvinvoinnin kehittäminen ja edistäminen. (Lyseonpuiston lukio 2015a, 2.)

6.2 Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi lähtee liikkeelle aiheanalyysistä eli aiheen ideoinnista. Aihepiirin valinnassa on tärkeää, että aihe motivoi ja sitä on mielekästä työstää. Aiheanalyysissä pohditaan ja selvitetään myös kohderyhmä ja sen rajaus. Kohderyhmä ratkaisee esimerkiksi tuotteen, ohjeistuksen tai tapahtuman sisällön, ja siksi sen täsmällinen määrittäminen on tärkeää. Opinnäytetyötä tehdessä ja arvioitaessa tulee muistaa, että sen tulisi olla kohderyhmälle jollakin tapaa merkittävä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23, 38.) Opinnäytetyön idea syntyi keväällä 2015, kun meille esiteltiin erilaisia hankkeita ja toimeksiantajia opinnäytetöille. Meitä kiinnostavat aiheet rajautuivat ravitsemukseen, liikuntaan ja terveyden edistämiseen, joten Lyseonpuiston lukion hyvinvointipäivään osallistuminen sopi meille paremmin kuin hyvin. Koemme nuorten terveyden edistämisen tärkeänä aiheena, johon tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Toiminnallisen osuuden toteutustapaa valittaessa on hyvä miettiä, missä muodossa idea palvelisi kohderyhmää parhaiten. Toiminnallisena opinnäytetyönä tuotetaan usein ohjeistuksia ja tietopaketteja, jolloin valitaan esimerkiksi painotuote, kansion kokoaminen tai sähköinen muoto. Toiminnallisen osuuden toteutustavasta riippumatta pyritään aina luomaan viestinnällisin ja visuaalisin keinoin kokonaisilme, josta tunnistaa työn tavoitellut päämäärät. Kun toiminnalliseen osuuteen sisältyy tekstejä, suunnitellaan ne kohderyhmää palveleviksi ja mukautetaan ilmaisu tekstin sisältöä, tavoitetta ja vastaanottajaa palveleviksi.

Tuotteen tulisi olla yksilöllinen ja persoonallisen näköinen, jolla erottaudutaan edukseen muista vastaavanlaisista tuotteista. Tuotteen muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus ja johdonmukaisuus ovat opinnäytetyössä ensisijaisia kriteereitä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-53.)

Lyseonpuiston lukion hyvinvointipäivään osallistuminen edellytti valitsemaan toiminnallisen opinnäytetyön. Selvitimme erilaisia toiminnallisen osuuden toteutustapoja, ja idea ravitsemusohjauksen toteuttamisesta syntyi hankkeeseen tutustuttuamme. Lukion vasta käyneinä pystymme asettumaan lukiolaisten asemaan ja suunnittelemaan toiminnallisen osuuden toteutusta heidän näkökulmansa huomioiden. Lukiolla toteutetusta ravitsemusohjaustilanteesta käytämme opinnäytetyössä sanaa ravitsemuspiste.

6.3 Ravitsemuspisteen suunnittelu

Kun suunnittelimme ravitsemuspisteen toteutusta, mietimme aluksi pelkästään suullista ohjausta, jolloin olisimme koonneet teoretietoa vain lähinnä itsellemme, ja kertoneet suullisesti lukiolaisille urheilevan nuoren ravitsemuksesta. Ohjausmenetelmien valinta vaatii tietämystä siitä, miten ohjattava omaksuu asioita ja mikä on ohjauksen päämäärä. Ohjauksen vaikutuksen varmistamiseksi olisi myös hyvä käyttää samanaikaisesti useita eri ohjausmenetelmiä. (Kyngäs ym. 2007, 73.) Suullinen ohjaus olisi ollut toteutuksena kuitenkin haasteellinen, sillä pisteellä oli useita lukiolaisia samaan aikaan ja kattavalle ohjaukselle ei olisi ollut riittävästi aikaa. Lisäksi suullisessa ohjauksessa tiedon saanti jää vain kuulemisen varaan, jolloin tieto ei välttämättä jää yhtä hyvin mieleen.

Suunniteltaessa ravitsemuspistettä päädyimme käyttämään ravitsemusohjauksen menetelminä esitteitä ja niiden pohjalta rakennettua tietovisaa, jolloin opiskelijat saisivat itse löytää tietoa esitteiden ja tietovisan kautta. Lukemisen lisäksi lukiolaiset joutuisivat pohtimaan vastauksia ja kirjoittamaan ne ylös paperille. Näin uuden oppiminen olisi todennäköisempää. Tietovisaan päädyimme myös siksi, koska halusimme varmistaa, että esitteet tulevat huolella luetuiksi. Lukemisen rinnalla kirjoittaminen on hyvä keino tiedon mieleen painamisessa ja ymmärtämisessä. Suunnittelimme lisäksi omaa rooliamme ravitsemuspisteellä

ja aikomuksena oli toimia lähinnä ohjaajan ja tarkkailijan roolissa, mikä tarkoittaisi käytännössä aiheen ja pisteen esittelyä, ohjeistamista pisteellä toimimisesta sekä kysymyksiin vastaamista.

Luotettavuuden kannalta tutkijan tulee olla lähdekriittinen valittaessa kirjallisuutta sekä lähteitä tulkittaessa. Tutkimustieto muuttuu monilla aloilla nopeasti ja siksi teorian tietoa etsiessä tulisikin pyrkiä käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota alkuperäisten lähteiden käyttöön. Tieto voi muuttua merkittävästi, kun alkuperäistä tietoa on lainattu ja tulkittu useita kertoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113.) Lähdekritiikki on erityisessä asemassa oppaiden, ohjeistusten, käsikirjojen sekä tietopakettien kohdalla. Opinnäytetyön kirjoittajan tulee pohtia, mistä oppaiden tieto on hankittu eli onko lähteinä käytetty kirjallisuutta, tutkimuksia vai internetiä. Samalla tulee varmistaa ja kuvata lukijalle käyttämien tietojen oikeellisuus ja luotettavuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.)

Tarvitsimme työn toteutukseen ja esitteisiin laajasti teorian tietoa ravitsemuksen merkityksestä liikuntaan sekä yksittäisistä aihealueista. Usein tietyn aiheen kirjallisuudessa saman kirjoittajan nimi toistuu monissa julkaisuissa, jolloin on hyvä hankkia kirjoittajasta lisätietoa ja tutustua hänen taustoihinsa sekä julkaisuihinsa tarkemmin (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Keskeisimmät lähteet, joita käytimme esitteiden teossa, ovat Ilanderin (2010, 2014) sekä Korsmanin & Heiskasen (2014) kirjat, sillä kirjojen teoria vastaa täysin opinnäytetyömme aiheeseen ja ravitsemuspisteen toteutukseen. Valitsimme lähteet ovat julkaisuvuodeltaan melko uusia, ja käyttämämme kirjojen kirjoittajat ovat laillistettuja ravitsemusterapeuteja.

Teorian tietoa hakiessa totesimme, että aiheeseen liittyvää, julkaisuvuodeltaan tuoretta kirjallisuutta on melko vähän saatavilla. Tiedostimme aiheeseen liittyvän kirjallisuuden puutteellisuuden, jolloin pyrimme täydentämään kirjoista saatua teorian tietoa internet-lähteillä. Internet-lähteissä suosimme ammattilaisten kirjoittamia ajankohtaisia artikkeleita, tutkimuksia ja erilaisia selvityksiä. Internet-lähteissä kriittinen tarkasteleminen korostuu ja siksi vältimme sellaisten sivujen käyttöä, joissa esimerkiksi tekstin kirjoittaja ei tullut esille. Pyrimme käyttämään

mahdollisimman monipuolisesti lähteitä, sillä luotettava teoriatieto ei voi perustua pelkästään muutamien ravitsemusterapeuttien kirjoittamiin kirjoihin.

Olemme arvioineet lähteiden luotettavuutta vertailemalla kirjoissa esitettyä tietoa esimerkiksi internet-lähteisiin. Kirjat eivät myöskään olleet ristiriidassa toistensa tai muiden lähteiden kanssa. Näiden kaikkien yllä mainittujen asioiden pohjalta arvioimme teoriatiedon luotettavaksi ja soveltuvan hyvin lukiolaisille.

Kirjallisen ohjausmateriaalin tulee olla sopivaa ja ymmärrettävää sekä sisällön että kieliasun kannalta. Lisäksi kirjallisen ohjeen ymmärrettävyyttä voidaan lisätä esimerkiksi kuvien ja taulukkojen avulla. (Kyngäs ym. 2007, 125, 127.) Halusimme esitteiden sisällöstä kattavan mutta samalla tiivistetyn ja helposti ymmärrettävän, joten käyttämämme lähteet soveltuivat niihin hyvin. Suunnitellessa esitteitä pyrimme tekemään niistä kohderyhmälle sopivia, mielenkiintoisia ja selkeitä huomioimalla muun muassa kieliasua, käyttämällä värejä ja lisäämällä esitteisiin internetistä löydettyjä ravitsemukseen ja urheiluun liittyviä kuvia.

Esitteiden ja tietovisan sisältö muodostui tärkeimmistä aihealueista urheilijan ravitsemuksessa. Tietovisan kysymykset muodostimme suoraan esitteiden sisällöstä, jotta lukiolaiset löytäisivät esitteiden avulla helposti vastaukset kysymyksiin. Tietovisan kysymykset suunniteltiin niin, että jokaiseen aihealueeseen liittyi ainakin yksi kysymys. Tästä johtuen lukiolaisten olisi tutustuttava tietovisaa tehdessä jokaiseen esitteeseen, jotta he pystyisivät vastaamaan kaikkiin kysymyksiin.

6.4 Ravitsemuspisteen toteutus

Toteutimme ravitsemuspisteen 8.10.2015 Lyseonpuiston lukion hyvinvointipäivänä. Hyvinvointipäivä alkoi klo 9 aamulla ja loppui noin klo 12 aamupäivällä. Aktiivisimmin lukiolaisia kävi pisteellämme klo 10 ja 11 välillä. Ravitsemuspiste sijaitsi lukion luokkatilassa. Hyvinvointipäivään osallistui meidän lisäksi monia eri alan yhdistyksiä ja järjestöjä sekä opiskelijoita, muun muassa fysioterapeutti-, sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoita. Jokaisella osallistujalla oli oma piste tai ohjelmaa lukiolaisille ja lukiolaiset saivat valita itse mihin pisteelle he osallistuvat. Opiskelijoiden täytyi kuitenkin koulun toimesta käydä vähintään

viidellä eri pisteellä. Heillä oli mukanaan leimapassit, joihin pisteiden järjestäjät merkitsivät leiman, kun opiskelija oli käynyt pisteellä.

Ravitsemuspisteelle osallistuminen oli vapaaehtoista. Annoimme leiman niille opiskelijoille, jotka osallistuivat tietovisaan, mutta pisteellä sai kuitenkin käydä osallistumatta tietovisaan. Hyvinvointipäivän jälkeen laskimme täytetyt tietovisalomakkeet ja niiden perusteella arvioimme osallistujamäärän. Tietovisaan osallistui ainakin noin 80 opiskelijaa ja yhteensä pisteellä kävi arviolta 100 opiskelijaa. Osallistujat olivat jakaantuneet melko tasaisesti molempiin sukupuoliin, mikä oli meille positiivinen yllätys.

Askartelimme ravitsemuspisteelle seitsemän esitettä kartongista, joihin liitimme kuvia aiheeseen liittyen (Liite 2). Esitteet laitoimme luokkatilan seinälle, siten että ne olivat helposti nähtävissä. Esitteiden aiheet olivat ravitsemuksen merkitys liikuntaan, ateriat, ateriarytmit, palautuminen, nesteytys, urheiluravinteet ja lisäksi esite, joka sisälsi yksityiskohtaista tietoa ravintoaineisiin liittyen. Tietovisakysymyksiä oli 10 ja ne koostuivat esitteiden sisällöstä (Liite 3). Muodostimme jokaisesta aihe-alueesta yhdestä kahteen kysymystä, ja jokaiseen kysymykseen oli useampi vastaus.

Oppilaiden saapuessa luokkatilaan, esittelimme itsemme ja kerroimme, että teemme opinnäytetyötä urheilevan nuoren ravitsemuksesta. Esittelimme pisteen ja ohjasimme lukiolaisia, miten pisteellä on tarkoitus toimia. Neuvoimme tietovisan aloittamisessa ja ilmoitimme myös mahdollisuudesta osallistua arvontaan sekä antaa palautetta pisteestä. Lukiolaiset saivat itse tutkia esitteitä ja lukea niitä kaikessa rauhassa. Olimme paikan päällä koko ajan ja kehoitimme oppilaita kysymään tarvittaessa apua tai esittämään tarkentavia kysymyksiä aiheeseen liittyen.

Pisteellämme oli paljon pöytätilaa, jotta opiskelijat pystyivät rauhassa kirjoittamaan pöydän ääressä tietovisaan vastaukset. Pöydällä oli esillä myös esimerkiksi välipaloja, kuten banaani, energiageeli, palautumisjuoma, tehojuoma, proteiinipatukka, pähkinöitä sekä porkkanoita (Liite 4). Lisäksi jaoimme Valion Vauhtia ruoasta ja liikunnasta -esitteitä, joita tilasimme Valion sivuilta. Valion esitteessä oli tiivistetysti tietoa ruokapyramidista, lautasmallista, ateriarytmistä sekä aamu- ja välipaloista. Toisella pöydällä oli mahdollisuus osallistua arvontaan,

johon laitoimme palkinnon, SmartShakerin, näkyville ja kysyimme lomakkeessa osallistujien nimen ja luokkaryhmän. Sivummalla luokassa otimme vastaan valmiit tietovisavastaukset, jonka yhteydessä annoimme leiman passiin sekä ja oimme samalla palautelomakkeita halukkaille. Lisäksi opiskelijat saivat halutesaan tarkistaa vastauksensa vastauslomakkeista, joihin olimme laittaneet oikeat vastaukset. Sekä palautteeseen että arvontaan osallistuminen oli vapaaehtoista. Hyvinvointipäivän päättyessä, ilmoitimme lukion aulassa arvonnin voittajan nimen ja luokkaryhmän.

6.5 Ravitsemuspisteen arviointi

Keskeinen arvioinnin kohde on työn toteutustapa, johon katsotaan kuuluvan aineiston kerääminen, sekä keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Järjestettäessä tapahtumia voidaan kuvata keinoja, joilla päädyttiin tapahtuman muotoon. Toteutustapaa arvioitaessa keskitytään myös siihen, miten käytännön järjestelyt onnistuivat tapahtuman järjestämisessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 157-158.)

Hyvinvointipäivä sujui meidän osalta hyvin. Ravitsemuspiste vastasi opinnäytetyön tarkoitusta ja oli kokonaisuutena toimiva. Olimme organisoineet ravitsemuspisteen onnistuneesti, sillä kaikki sujui suunnitelman mukaisesti. Pisteellä kävijöitä oli odotettua enemmän ja suurin osa opiskelijoista saapui kaveriporukoissa. Opiskelijat ymmärsivät heti ohjeistuksesta pisteen toimintaidean ja aloittivat työskentelyn heti. Opiskelijat tutustuivat rauhassa pisteeseen ja käyttivät aikaa esitteiden lukemiseen ja tietovisan täyttämiseen. Ajatus omasta roolittamme pisteellä pysyi samana kuin suunnittelimme, ja käytännössä se sujui hyvin. Olimme opiskelijoiden käytettävissä pisteellä koko ajan. Seurasimme ja ohjasimme sivusta opiskelijoiden toimintaa, ja havaitsimme heidän suoriutuvan hyvin itsenäisesti työskentelemällä. Toteutuksen suurimmaksi haasteeksi osoittautui jokaisen osallistujan tasapuolinen ohjeistaminen, kun pisteellä oli samanaikaisesti paljon kävijöitä.

Toiminnallista opinnäytetyötä arvioitaessa olisi hyvä kerätä kohderyhmältä palautteita, jolla arvioidaan esimerkiksi tavoitteiden saavuttamista. Kohderyhmältä saatu palaute toimii oman arvioinnin tukena, jolloin arviointi ei jää subjektiiviseksi. Palautteessa voidaan kysyä muun muassa oppaan tai ohjeistuksen toimi-

vuudesta, tapahtuman onnistumisesta, visuaalisesta ilmeestä tai luettavuudesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157-158.) Arvioimme työn toiminnallisen osuuden toteutusta itsearviointiin lisäksi palautelomakkeella, jonka opiskelijat täyttivät ravitsemuspisteen yhteydessä (Liite 5). Palaute oli vapaaehtoinen, mutta saimme kuitenkin kerättyä niitä odotettua enemmän. Palaute koostui kolmesta eri kysymyksestä, jotka suunnittelimme ennen ravitsemuspisteen toteuttamista. Palautteen tarkoituksena oli saada tukea omaan arviointiin, sekä opiskelijoiden mielipiteitä toteutuksesta ja sen hyödyllisyydestä. Palautteen kysymykset olivat avoimia, jolloin opiskelijoilla oli mahdollisuus kertoa ajatuksensa omin sanoin. Avointen kysymysten avulla saimme paljon erilaisia mielipiteitä, ja myös perusteluja niille. Tämän vuoksi palautteesta oli todella paljon hyötyä arvioinnissa, verrattuna esimerkiksi arvioimalla pistettä numeraalisesti.

Arvioitaessa toteutusta palaute oli positiivista ja hyvin yksimielistä. Toteutus oli opiskelijoiden mukaan onnistunut, mielenkiintoinen, hyvin selkeä ja mieleenpainuva. Pisteellä olisi jonkin palautteen mukaan voinut olla jotain käytännöllistä, mutta esimerkit jäivät puuttumaan. Tietovisaa ja esitteitä keuhuttiin hyviksi toteutustavoiksi ja joissakin palautteissa kerrottiin esitteissä olevien asioiden jääneen mieleen. Tietovisa ja esitteet olivat lukiolaisten mukaan hyvin suunniteltuja ja toteutettuja. Ravitsemuspiste kokonaisuudessaan oli palautteen mukaan esteettisesti miellyttävä sekä esitteet olivat helppolukuisia ja selkeitä.

Arvioitaessa ravitsemuspisteen hyödyllisyyttä opiskelijoiden palaute oli pitkälti yksimielistä. Lähes kaikki palautteeseen vastanneista kokivat toteutuksen hyödylliseksi. Palautteessa arvioitiin myös sitä, antoiko piste opiskelijoille uutta tietoa aiheeseen liittyen, johon saimme tarkkoja ja erilaisia vastauksia. Moni opiskelija kertoi oppineensa esimerkiksi ravintoaineiden merkityksestä, nesteytyksestä, palautumisesta tai ateriarytmistä. Osa vastasi myös, ettei ravitsemuksesta voi koskaan olla liikaa tietoa. Toisessa osiossa arvioitiin aiheen ajankohtaisuutta ja tärkeyttä. Opiskelijat olivat yksimielisiä siitä, että aihe on ajankohtainen perustuen muun muassa liikunnan suureen suosioon nykypäivänä. Osa perusteli aiheen tärkeyttä sillä, että urheilevan nuoren ravitsemuksesta ei löydy tarpeeksi tietoa, joten moni ei välttämättä tiedä, miten säännöllisesti harjoittelevan tulee syödä. Palautteessa perusteltiin aiheen tärkeyttä myös sillä, että nuorilla voi olla vääränlainen käsitys ruoan merkityksestä.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyön idea syntyi keväällä 2015, kun kuulimme, että yksi toimeksiantajista on Lyseonpuiston lukio, joka järjestää hyvinvointipäivän syksyllä 2015. Yhteinen kiinnostus terveellisiä elämäntapoja, etenkin ravitsemusta ja liikuntaa kohtaan, vaikutti päätökseemme tehdä yhdessä ravitsemukseen liittyvä opinnäytetyö. Aluksi tarkoituksena oli tehdä opinnäytetyö yleisesti ravitsemuksesta, mutta halusimme rajata aiheen urheiluvien nuorten ravitsemukseen, liikunnan ollessa iso osa molempien arkea. Ajattelimme myös aiheen soveltuvan hyvinvointipäivään ja kiinnostavan nuoria, sillä nykyaikana terveellisistä elintavoista sekä urheilusta on tullut yhä suositumpaa ja jopa trendikästä.

Myös nuorten kanssa toimiminen tuntui meistä mielekkäältä ja luontevalta. Olemme käyneet lukion ennen tähän kouluun siirtymistä, joten vastikään lukion käyneinä tiedämme, minkälaisien ongelmia nuoret saattavat kohdata. Lukioiässä nuoret ovat herkempiä vastaanottamaan ympäriltä saatavaa tietoa ja ovat alttiita esimerkiksi ulkonäköpaineille. Nykyaikana tietoa voi saada kaikkialta, jolloin nuoret saattavat omaksua täysin vääristyneitä käsityksiä esimerkiksi juuri ravitsemuksen suhteen. Vaikka terveellisen ravitsemuksen perusteita opetellaan jo peruskoulusta lähtien, urheilun tuomat erityispiirteet ravitsemukseen jäävät kuitenkin usein uupumaan.

Opinnäytetyön suunnitelmavaihe tuntui aluksi haastavalta. Aiheeseen ei suoraan löytynyt ajankohtaista tutkimustietoa ja siksi tuntuikin vaikealta päästä mukaan tähän prosessiin. Tiedonhakuun syventyessä oivalsimme kuitenkin, että tutkimusten ei tarvitse vastata täysin opinnäytetyömme aiheeseen, vaan riittää, että tutkimukset tukevat ja sivuavat aihetta sekä perustelevat aiheen tärkeyttä. Teoriaa hakiessa tutkimusten tarkoitus opinnäytetyössä selkeytyi ja aiheeseen liittyviä tutkimuksia, jotka tukivat aiheen tärkeyttä ja tarpeellisuutta, alkoikin löytyä.

Opinnäytetyöprosessin aikainen yhteistyö oli onnistunutta, sillä olimme motivoituneita sekä kiinnostuneita työn tekemisestä ja itse aiheesta. Teimme tiiviisti yhdessä töitä, jolla varmistimme sen, että työnjako oli tasapuolinen ja molem-

mat tulivat kuulluiksi koko prosessin ajan. Yhdessä työskentely oli helppoa myös siksi, ettei suuria erimielisyyksiä ilmennyt missään vaiheessa ja molempien ajatukset täydensivät toisiaan. Lisäksi koemme, että yhdessä työskentely ja toisen tuki motivoivat itseäkin jaksamaan ja viemään prosessia eteenpäin.

Opinnäytetyön ohjaukset järjestettiin pienryhmässä, jossa oli pääasiassa muita toiminnallisen opinnäytetyön tekijöitä. Ryhmä antoi vertaistukea sekä apua opinnäytetyöprosessin etenemisessä. Koimme ryhmäohjauksen hyödyllisenä ja omaa toimintaa tukevana. Ryhmäohjauksen lisäksi oli mahdollista saada ohjausta myös yksityisesti ohjaavalta opettajalta. Määrätyt ryhmäohjaajat turvasivat prosessin etenemisen ja yksityiset ohjauskäynnit antoivat yksilöllisempää tukea. Ryhmä- ja yksilöohjaus toimivat yhdistettynä mielestämme hyvin.

Ravitsemuspisteen suunnitleminen ja toteutus oli mielestämme opinnäytetyöprosessin yksi mielekkäimmistä vaiheista. Työskentely oli sujuvaa, sillä meillä oli pääosin samanlainen visio pisteen toteuttamisesta ja molempien ideat saatiin yhdistettyä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Hyvinvointipäivään oli melko vähän aikaa ja mietimmekin, ehdimmekö kerätä tarvittavan tiedon ja suunnitella pisteen perusteellisesti. Onnistuimme hankkimaan teoriaa kuitenkin runsaasti, mikä helpotti ravitsemuspisteen suunnittelua. Teoriatietoa oli lopulta niin paljon, että sen tiivistäminen tuotti oman haasteensa, sillä halusimme esitteistä mahdollisimman kattavia sisällöltään. Lopulta saimme kuitenkin poimittua oleellimmän tiedon esitteisiin. Ehdimme lisäksi panostamaan pisteen esteettisyyteen ja suunnittelemaan sen toteutumista käytännössä.

Ravitsemuspiste järjestettiin luokkatilassa, jossa oli enimmillään jopa 20 lukio-laista yhtä aikaa. Se hankaloitti tietovisan tekemistä ja jälkikäteen huomasimme, että esitteitä olisi voinut sijoittaa ympäri luokkaa eikä vain yhdelle seinälle. Tämä olisi ollut käytännöllisempää ja tehnyt tietovisojen täyttämistä helpompaa. Monet kuitenkin keksivät ottaa puhelimella kuvia esitteistä, jolloin he pystyivät lukemaan esitteitä omalla paikallaan ja täyttämään tietovisaa rauhassa. Tämä helpotti hieman esitteiden eteen syntyvää ruuhkaa.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutusta arvioitaessa olimme tyytyväisiä esitteisiin, sillä saimme tehtyä niistä kiinnostavia, selkeitä ja mieleenpainuvia. Myös tietovisa oli toteutustapana hyvä, mutta jälkikäteen ajateltuna

olisimme voineet itse kokeilla tietovisan toimivuutta ennen hyvinvointipäivää. Pohdimme, että tietovisan kysymyksiä olisi voinut olla vähän vähemmän, sillä lukiolaisilla meni vastauksia kirjoittaessa paljon aikaa. Huomasimme myös, että kaikki eivät jaksaneet paneutua kysymyksiin kunnolla, mahdollisesti juuri tietovisan laajuuden vuoksi. HavaitSIMME pisteen aikana sekä vastauksia luettaessa, ettei kaikkien poikien keskittyminen riittänyt tietovisan huolelliseen paneutumiseen. Tyttöjen kohdalla puolestaan huomasi, että jokaiseen kysymykseen oli vastattu sekä vastauksia oli mietitty huolella.

7.2 Tavoitteiden saavuttaminen ja omat oppimiskokemukset

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lukiolaisten tietämystä urheilevan nuoren ravitsemuksesta, joka saavutettiin ravitsemuspisteen avulla. Pystyimme arvioimaan tavoitteen toteutumista esimerkiksi tietovisalla. Hyvinvointipäivän jälkeen kävimme läpi lukiolaisten tietovisalomakkeet, joista ilmeni, että suurimmalla osalla vastaukset olivat oikein ja niihin oli panostettu, mikä kertoo siitä, että lukiolaiset olivat etsineet tietoa esitteistä. Lisäksi opiskelijoilta saadusta palautteesta ilmeni, että moni lukiolaisista oli saanut uutta tietoa aiheeseen liittyen ja koki ravitsemuspisteen hyödyllisenä. Emme kuitenkaan voi todeta tavoitteen saavuttamista varmasti, sillä tavoitteen toteutumisen arviointi on pelkästään tietovisan vastauksiin ja saatuun palautteeseen perustuvaa olettamista.

Toteutusta arvioidessa pohdimme, olisiko esimerkiksi ravitsemusopas ollut esitteiden ja tietovisan kautta toteutustapaa parempi vaihtoehto ja vastannut enemmän opinnäytetyön tavoitteeseen lisätä lukiolaisten ravitsemustietämystä. Pisteen yhteydessä emme tarjonneet esitteistä mitään materiaalia lukiolaisille kotiin vietäväksi, mikä voi hankaloittaa tiedon sisäistämistä. Lukiolaiset olisivat todennäköisesti hyötäneet pisteestämme enemmän saamalla pisteen toiminnan lisäksi jotakin konkreettista itselleen, kuten kirjallisen oppaan. Tätä emme kuitenkaan voineet toteuttaa ajanpuutteen vuoksi.

Opinnäytetyöprosessi kehitti meitä monella tapaa. Opinnäytetyön tiedonhaku tehdessä opimme löytämään työn kannalta oleellisia ja luotettavia lähteitä. Olemme tiedonhaun avulla kehittyneet myös tarkastelemaan lähteitä kriittisesti ja suosimaan näyttöön perustuvaa tietoa, mikä kuuluu sairaanhoitajan osaamis-

vaatimukseen. Lisäksi teoriatietoa on oppinut käsittelemään, sisäistämään ja hyödyntämään sekä jakamaan. Opinnäytetyön aiheen myötä olemme sisäistäneet terveellisen ravitsemuksen perusteet, jota voimme hyödyntää tulevassa hoitotyössä toimialasta riippumatta.

Opinnäytetyötä tehdessä suunnitelmallisuuden tärkeys korostui huomattavasti. Oivalsimme jälkikäteen, kuinka paljon pieniäkin asioita tulee ottaa huomioon esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä. Suunnitelmallisuus on helpottanut työskentelyn etenemistä ja sujuvuutta. Vaikka aikataulu ei toteutunut suunnitelman mukaisesti, työ valmistui silti alkuperäisen suunnitelman mukaan. Tämä opetti sopeutumaan muutoksiin ja hallitsemaan tilannetta.

Ravitsemuspisteen toteuttamisen avulla opimme itsenäistä työskentelyä, vastuunottamista sekä ryhmän ohjausta ja tilanteen haltuunottoa erilaisessa ympäristössä. Tulevina sairaanhoitajina meillä on opinnäytetyöprosessin jälkeen paremmat valmiudet työskennellä mm. nuorten parissa ja toteuttaa ohjausta. Työskennellessä yhdessä koko prosessin ajan, opetti yhteistyö kuuntelemaan toisen mielipiteitä ja tekemään kompromisseja. Hoitoalalla tulee olla yhteistyökykyinen, sillä työskentely tapahtuu pääosin yhteistyössä kollegoiden ja muiden ammattiryhmien kanssa.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettiset näkökulmat

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä kiinnitimme erityisesti huomiota teoria-tiedon ja toiminnallisen osuuden arvioinnin luotettavuuteen. Teorian pohjana ovat valtakunnalliset ravitsemussuositukset, jotka perustuvat tutkittuun tietoon ja osaltaan tukevat terveyden edistämistä. Olemme pyrkineet käyttämään vain sellaisia lähteitä, joissa kirjoittajana on asiantuntija. Ravitsemus on aiheena kuitenkin haastava, sillä aiheesta löytyy hyvin paljon tietoa, mikä hankaloittaa tiedon oikeellisuuden arviointia ja sen erottamista. Lisäksi ravitsemuksessa tulee huomioida yksilöllisyys eikä ravitsemusasioita voida yleistää perustuen vain joidenkin ihmisten kokemuksiin. Emme siis voi väittää, että opinnäytetyömme tieto olisi täsmälleen oikeaa ja sopisi kaikille, vaan se on suuntaa antavaa, jolloin jokainen pystyy tiedon pohjalta rakentamaan itsellensä sopivan ruokavalion.

Myös tutkimustulokset voivat erota toisistaan suurestikin. Asiantuntijoiden suosituksinkin voivat riidellä keskenään ja he saattavat suositella esimerkiksi omiin kokemuksiin perustuvaa tietoa. Tutkitun tiedon jakaminen korostuu erityisesti alaikäisten nuorten kohdalla. Pisteellä alaikäisten kanssa toiminen ja oikeanlaisen tiedon jakaminen olivat periaatteessa meidän vastuulla. Jos nuoret olisivat saaneet meiltä väärää tietoa, olisimme kokeneet nuorten virheellisen tiedon omaksumisen omaksi syyksi.

Tiedonhaun aikana huomasimme, että aiheeseen liittyvä ajankohtainen kirjallisuus on pitkälti saman asiantuntijan kirjoittamaa. Ravitsemusterapeutti O. Ilander toistui kirjoittajana useissa nuoren ravitsemukseen liittyvissä julkaisuissa ja teoksissa. Tarkoituksenamme ei kuitenkaan ole ollut suosia tai korostaa jotain tiettyä kirjoittajaa tai asiantuntijaa ja luotettavuuden säilyttämiseksi pyrimme siihen, ettei Ilander ole teorialiedon ainoita asiantuntijoita. Olemme aikaisemmin maininneet, että käytimme toiminnallisen osuuden teorialiedossa pääasiallisesti juuri Ilanderin ja Korsmanin & Heiskasen kirjoja, jotka käsittelivät suoraan urheiluvan nuoren ravitsemusta. Nämä kirjat olivat lähes ainoita ajankohtaisia kirjallisia lähteitä, jotka vastasivat suoraan tämän työn aiheeseen. Pyrimme kuitenkin myös löytämään runsaasti internetlähteitä aiheeseen liittyen ja tarkastelimme tietoa siten, etteivät lähteissä käsitellyt asiat riitelisi keskenään.

Toiminnallisen osuuden arvioinnin luotettavuutta pyrimme arvioimaan palautteen avulla. Palautteita lukiessa pohdimme myös, olisiko palaute voinut olla kokonaisuutena rakentavampaa sekä kriittisempää sen ollessa pakollinen ja siten myös totuudenmukaisempi. Emme kuitenkaan päätyneet pakolliseen palautteeseen, sillä koimme sen olevan epäeettistä opiskelijoiden leimapassin kannalta. Tällöin leiman saamisen edellytyksenä olisi ollut palautteen anto, joka ei mielestämme tuntunut eettisesti oikealta ratkaisulta.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa arvioimme monia eettisiä kysymyksiä. Tärkeää eettisyyden kannalta on kunnioittaa jokaisen osallistujan ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Osallistuminen pisteellemme oli täysin vapaaehtoista ja opiskelijat saivat itse päättää osallistuvatko he arvontaan tai antavatko he palautetta. Yksityisyyden suojaamista kunnioitimme nimettömän palautteen muodossa ja palautteet säilytettiin ulkopuolisten ulottumattomissa. Yksityisyyttä

suojasimme myös siten, ettei pisteellä otettu valokuvia osallistujista. Huomioimme pisteellä opiskelijoiden tasavertaisuuden ohjaamalla osallistujia tasapuolisesti.

Nuorten terveyden edistämistä tulee tarkastella etiikan näkökulmasta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli edistää terveyttä ravitsemusohjauksen avulla, ja pyrimmekin opinnäytetyössä korostamaan ravitsemusta juuri terveyden edistämisen näkökulmasta. Vältimme koko prosessin ajan antamasta nuorille tietoa painonhallintaan liittyvistä asioista, sillä aiheemme ei liity laihduttamisen tavoitteeseen. Nuorten keskuudessa itsekriittisyys omaa kehoa kohtaan on erityisessä asemassa, jolloin syömishäiriöille altistuminen on herkempää. Ravitsemusohjaukselta antaessa huomioimme nuorten suhtautumisen aiheeseen ja painotimme terveellistä, mutta tasapainoista elämää. Terveellinen syöminen voi olla haasteellista monelle ja esimerkiksi pienikin herkuttelu voi aiheuttaa huonon oman tunnon.

7.4 Kehittämisideat ja jatkotutkimusaiheet

Hyvinvointipäivä toimi lukiolaisten terveyden edistämisen keinona suhteellisen hyvin, mutta lukiolaisten oppimista ajatellen hyvinvointipäivän toimintaa voisi vielä kehittää. Toiminta voisi kestää useamman päivän, jolloin aiheisiin perehdyttäisiin syvällisemmin esimerkiksi järjestämällä työpajoja teemoittain. Työpajoissa käytäisiin teoriaa aiheesta, jonka lisäksi opiskelijoille järjestettäisiin aiheeseen liittyvää toimintaa. Työpajojen yhteydessä lukiolaisille jaettava kirjallinen materiaali voisi edistää tiedon sisäistämistä ja siten heidän oppimistaan. Tällöin lukiolaiset voisivat myös paneutua materiaaliin myöhemmin ja hyödyntää tietoa konkreettisesti arjessa. Lisäksi työpajoissa voisi jakaa aiheeseen liittyviä luotettavia lähteitä kuten esimerkiksi linkkejä internetiin, mistä nuoret löytäisivät luotettavaa tietoa ja oppisivat tiedon kriittistä tarkastelua.

Alun perin opinnäytetyön ideana oli, että terveydenhoitaja voisi hyödyntää työtämme ravitsemusohjaukseen liittyvissä asioissa opiskeluterveydenhuollossa. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme tuottaneet opinnäytetyön pohjalta tätä aihetta käsittelevän oppaan, joka olisi soveltunut niin nuorten kuin terveyden-

huollon ammattilaistenkin käyttöön. Uskomme, että tällainen opas olisi hyödyllinen monille urheilua harrastaville, etenkin omatoimisesti liikkuville nuorille.

Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, millaiset ruokailutottumukset urheilevilla nuorilla on sekä miten ruokailutottumukset eroavat valmennettavilla ja omatoimisesti urheilevilla nuorilla. Lisäksi tutkimuksessa voisi tarkastella myös niiden nuorten ruokailutottumuksia, jotka eivät liiku riittävästi.

LÄHTEET

Alaranta, A., Hulmi, J., Mikkonen, J., Rossi, J. & Mero, A. 2007. Lääkkeet ja lisäravinteet urheilussa. Jyväskylä: NutriMed Oy.

Arffman, S. 2009. Energia ja energiaravintoaineet. Teoksessa L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 14-19.

Aro, A. 2015a. Kasvikset, marjat ja hedelmät - miksi ne ovat terveellisiä? Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 18.1.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474.

Aro, A. 2015b. Tietoa potilaalle: Ravinnon rasvat – laatu määrää tärkeämpi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 22.1.2016
http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=dlk01074&p_haku=ravinnon%20rasvat.

Brown, D. & Wyon, M. 2014. The effect of moderate glycemic energy bar consumption on blood glucose and mood in dancers. Med Probl Perform Art. Viitattu 19.1.2016
https://www.researchgate.net/profile/Matthew_Wyon/publication/260981771_The_effect_of_moderate_glycemic_energy_bar_consumption_on_blood_glucose_and_mood_in_dancers/links/0a85e53a414ae9705f000000.pdf.

Denny, S. 2014. How to fuel your workout. Academy of Nutrition and Dietetics. Viitattu 21.1.2016 <http://www.eatright.org/resource/fitness/exercise/exercise-nutrition/how-to-fuel-your-workout>.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa I suositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 –vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16-31. Viitattu 12.1.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.

Hiilloskorpi, H. 2016. Kasva urheilijaksi. Ravinto. Viitattu 27.1.2016
<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/ravinto>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK-kustannus Oy.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen: eväät energiseen elämään. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Ilander, O. & Kähkönen, S. 2012. Urheilijan ravitsemissopas. HK Ruokatalo Oy. Viitattu 16.2.2016

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDMvMTIvMTZfINThfNDBfNDY1X0hLX3Jhdml0c2VtdXNvcGFzX2F1a2VhbWFFbmV0dGkucGRmI1d/HK_ravitsemusopas_aukeama_netti.pdf.

Kiili, C. 2012. Online Reading as an Individual and Social Practice. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 441. University of Jyväskylä. Viitattu 5.2.2016

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38394/978-951-39-4795-8.pdf?sequence=1>.

Korsman, J. & Heiskanen, H. 2014. Urheilijan keittokirja: ruokaa, ravintoa, urheilua. Tallinna: United Press Global.

Kunttu, K. 2011. Psykososiaalisen ympäristön vaikutus terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, A. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

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

Kääriäinen, M. & Kyngäs, H. 2014. Ohjaus - tuttu, mutta epäselvä käsite. Näyttöön perustuva hoitotyö. Sairaanhoidajalehti 27.8.2014. Sairaanhoidajaliitto. Viitattu 19.1.2016 <https://sairanhoidajat.fi/artikkeli/ohjaus-tuttu-mutta-epaselvakasite/>.

Leino-Kilpi, H. 2014. Terveyden edistämisen etiikka. Teoksessa Leino-Kilpi, H. & Välimäki M. (toim.) Etiikka hoitotyössä. 8., uudistettu painos. Helsinki: SanoMaPro Oy, 184-199.

Lyseonpuiston lukio 2015a. Opiskeluhyvinvointityön käsikirja.

Lyseonpuiston lukio 2015b. Viitattu 12.10.2015

<https://sites.google.com/a/roiedu.fi/lyskan-kotisivut-13/ajankohtaista>.

Mattinen, A. 2007. Ravitsemusohjaus hoitotyössä – ammattikorkeakoulun rooli terveydenhoitajien ja sairaanhoitajien ravitsemushoidon osaamisessa. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 9. Turun ammattikorkeakoulu, Turku. Viitattu 20.10.2015 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160041.pdf>.

MedlinePlus 2015. Nutrition and athletic performance. Viitattu 14.1.2016 <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002458.htm>.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria Liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 12.1.2016

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisut/verkkokauppa/verkkojulkaisut/957-nuoria-liikkeella-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2013>.

Ojala, A. 2016. Ravinto & liikunta. Liikkujan ravinto. Dopinglinkki. Viitattu 25.1.2016 <http://www.dopinglinkki.fi/ravinto-liikunta/liikkujan-ravinto>.

Parkkari, J. 2006. Onko maratonin juokseminen turvallista? Lääkärilehti 40/2006, 4100-4102. Viitattu 30.3.2016 <http://ez.lapinamk.fi:2053/arkisto/ravinto-ja-liikunta/onko-maratonin-juokseminen-turvallista/>.

Penttilä, T. 2012. 10 hyvää proteiinin lähdeä. Ravitsemus. Valio Oy. Viitattu 21.1.2016 <http://www.valio.fi/ravitsemus/artikkelit/10-hyvaa-proteiinin-lahdetta/>.

Penttilä, T. 2015. Heraproteiini on proteiinien eliittiä. Ravitsemus. Valio Oy. Viitattu 25.1.2016 <http://www.valio.fi/ravitsemus/artikkelit/heraproteiini-on-proteiinien-eliittia/>.

Puttonen, J. 2015. Sairaanhoidajan eettiset velvollisuudet. Sairaanhoidajan käsikirja. Duodecim. Viitattu 25.1.2016 http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=shk04401&p_haku=puttonen.

Rothenberg, E. 2015. Nutrition. Energi-, närings- och vätskebehov. Vårdhandboken. Viitattu 22.1.2016 <http://www.vardhandboken.se/Texter/Nutrition/Energi-narings--och-vatskebehov/>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Hyvinvoinnin edistäminen. Lainsäädäntö. Viitattu 26.1.2016 <http://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Viitattu 26.1.2016 http://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466.

Sundell, J., Hulmi, J. & Rossi, J. 2011. Heraproteiini ja kreatiini urheiluravintolisinä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Katsaus. 2011;127(7):700-5 Viitattu 21.1.2016 http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=heraproteiini&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo99440.

Sundell, J. 2011. Voiko ravintolisillä edistää terveyttä? Suomen lääkäri-lehti; 2832-2833, 39/2011. Viitattu 21.1.2016 <http://ez.lapinamk.fi:2094/cl/laakarilehti/pdf/2011/SLL392011-2832.pdf>.

Suomen Kuntaliitto 2016. Asiantuntijapalvelut. Terveyden edistäminen ja kansantautien ehkäisy. Viitattu 5.2.2016
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/terveyspalvelut/terveyskeskus/terveyden-edistaminen/Sivut/default.aspx>.

Suomen Lukiolaisten Liitto 2012. Onnelliset opintiellä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012. Viitattu 25.1.2016 http://lukio.fi/wp-content/uploads/2015/04/sll-onnelliset_opintiella.pdf.

Suomen Olympiakomitea 2016a. Aamiainen. Urheilijan ravitseminen. Viitattu 5.4.2016 <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijat/urheilijan-ravitseminen--2/ateriarytmi/ateriat/aamiainen>.

Suomen Olympiakomitea 2016b. Palautuminen. Urheilijan ravitseminen. Viitattu 18.1.2016 <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijat/urheilijan-ravitseminen--2/palautuminen>.

Suomen Olympiakomitea 2016c. Ravintolisät. Urheilijan ravitseminen. Viitattu 21.1.2016 <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijat/urheilijan-ravitseminen--2/ravintolisat>.

Suomen Sydänliitto ry 2015. Sydänterveyttä edistävä ruoka. Viitattu 18.1.2016 <http://www.sydan.fi/ravitsemussuositus/sydanterveyttaedistavaruoka>.

Tilastokeskus 2015a. Internetin käytön muutoksia 2015. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö –tutkimus 2015. Viitattu 4.4.2016
http://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_kat_001_fi.html.

Tilastokeskus 2015b. Internetin käyttö mobiilia, laitteet henkilökohtaisia. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus 2015. Viitattu 15.2.2016
http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_tie_001_fi.html.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Mitä ruoka sisältää? Proteiinit. Viitattu 21.1.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>.

Tränarpasset 2016. Bra mat för unga idrottare. Viitattu 27.1.2016
<http://tranarpasset.com/2014/09/24/bra-mat-for-unga-idrottare/>.

UKK-instituutti 2015. Liikuntapiirakka. Terveysliikunnan suositukset. Viitattu 4.4.2016 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

UKK-instituutti 2016a. Urheilijan ravitseminen. Urheilijan ravitsemuksen ABC. Viitattu 18.1.2016
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/urheilijanravitsemuksenabc>.

UKK-instituutti 2016b. Urheilijan ravitseminen. Nestetasapaino. Viitattu 18.1.2016
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/nestetasapaino>.

UKK-instituutti 2016c. Urheilijan ravitseminen. Ravintolisät. UKK-instituutti: Tampereen Urheilulääkäriasema. Viitattu 21.1.2016
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/ravintolisat>.

Valio Oy 2016. Proteiinin tarve painonhallinnassa ja treenisalilla. Valio Oy. Viitattu 27.1.2016 <http://www.valio.fi/ravitseminen/artikkelit/proteiinilla-on-valia/>.

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta 2008. Terveiden edistämisen eettiset haasteet. Etene-julkaisuja 19. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 23.3.2016 <http://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisu-ja+19+Terveiden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf/8b7f4fb9-71ef-4811-bc06-8d117222d049>.

Valtion ravitseminen neuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 18.1.2016
http://www.ravitseminen neuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemissuositukset_2014_fi_web.3.pdf.

Valtion ravitseminen neuvottelukunta 2010. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Viitattu 25.1.2016
http://www.ravitseminen neuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemushoito_net_2.painos.pdf.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vepsäläinen, H. 2013. Pelillistämällä voidaan vaikuttaa urheilijoiden ruokailuun. Matkalla huipulle -verkkolehti. 4/2013. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea. Viitattu 13.1.2016 <http://www.urhea.fi/lehdet/matkalla-huipulle-verkkolehti-1-/lehtiarkisto/2013/matkalla-huipulle-4-2013/pelillistamisella-voidaan-vaikut/>.

Väisänen, M. & Tiainen, A-M. 2009. Ravitsemussuositukset. Teoksessa L. Sini-salo (toim.) Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 62-75.

WHO 2005. WHO:n maailmanlaajuinen strategia. Ravinto, liikunta ja terveys. Valtion ravitseminen neuvottelukunta. Viitattu 25.1.2016
<http://www.ravitseminen neuvottelukunta.fi/attachments/vrn/who1screen.pdf>.

LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Ravitsemuspisteen esitteet, valokuva
- Liite 3. Tietovisalomake
- Liite 4. Ravitsemuspisteen pöytätila, valokuva
- Liite 5. Palautelomake

Liite 1. Toimeksiantosopimus

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Lyseonpuiston lukio		
	Yhteydetiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Kaisa Liljeberg-Thronicke, 016-3225063, 0400 894316		
	Työn aihe Liikkuvan nuoren ravitsemus		
Tekijä	Nimi	Heini Peltonen ja Noora Maittömpö	
	Katuosoite	[Redacted]	
	Puhelin	[Redacted]	
	Suoritettava tutkinto	Sairaanhoitaja AMK	
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja)	Sirpa Kavkainen	
	Toimipaikka ja osoite	Jokiväylä 11 96300 Rovaniemi	
	Puhelin	0400 526 897	Sähköpostiosoite sirpa.kavkainen@lapinamk.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot			
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuksen nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Toimeksiantaja	5.10.2015 Lyseonpuiston lukio	[Signature]	
Tekijä	5.10.2015 Rovaniemi	[Signature]	
Lapin AMK	5.10.2015 Rovaniemi	[Signature]	

Liite 2. Ravitsemuspisteen esitteet, valokuva



Liite 3. Tietovisalomake

Tietovisa

Ateriat

1. Miksi aamiaisen tulisi olla hiilihydraattipitoinen?

2. Miksi maitovalmisteet sopivat hyvin iltapalalle?

Ateriarytmi

3. Listaa 2-3 asiaa, miksi säännöllinen ateriarytmi on tärkeä

4. Miten lepopäivänä tulisi syödä?

Nesteytys

5. Miksi juominen harjoitusten/treenin aikana on tärkeää, ja mikä on sopiva nestemäärä niiden aikana?

6. Mitä hyötyä urheilujuomasta voi olla harjoitusten suhteen?

Palautuminen

7. Mitkä ovat merkkejä riittämättömästä palautumisesta?

Ruoan merkitys nuorelle urheilijalle

8. Miksi laadukas ruokavalio on tärkeä urheilijalle?

Tiesitkö?

9. Mitä tehtäviä rasvalla on?

10. Miksi urheilijan kannattaa syödä kasviksia?

Liite 4. Ravitsemuspisteen pöytätila, valokuva



Liite 5. Palautelomake

Palaute

Oliko urheilevan nuoren ravitsemusohjauksesta sinulle hyötyä ja opitko uutta aiheeseen liittyvää asiaa pisteestämme, mitä muun muassa?

Oliko pisteemme aihe mielestäsi tärkeä ja/tai ajankohtainen?

Mitä mieltä olit toteutuksestamme?

Kiitos palautteesta! :)

Heini Peltonen & Noora Matinlompola