



Nuorten ravitseminen ja liikunta

Anna Lintala ja Sofia Mustola
sairaanhoitajaopiskelijat
Vaasan ammattikorkeakoulu

Oppitunnin sisältö

Nuorten ravitsemustottumukset

Kouluruokailu

Ylipaino

Terveellinen ravitsemus

Ateriarytmi

Lautasmalli

Hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, suojaravintoaineet

Nuorten liikuntatottumukset

Nuorten liikuntasuositukset

Liikunnan positiiviset vaikutukset

Miksi aihe on tärkeä?

- Ylipainoisten nuorten määrä edelleen suuri
- Päivittäinen liikunta vähäistä ja nuorten vapaa-aika muuttunut yhä istuvammaksi
- Monipuolista ravintoa tarvitaan:
 1. Jaksamiseen
 2. Hyvään kasvuun ja kehitykseen
 3. Hyvinvoinnin edistämiseen

Tehtävänanto

1. Tehtävänänne on tehdä miellekartta aiheista, jotka lukevat kartonkien keskellä.
2. Pohtikaa: Mitä on terveellinen ravitsemus tai liikunta? (Kartongeissa kaikille oma aihe)
3. Kirjoittakaa ylös kaikki, mitä aiheesta tulee mieleen tai mitä aikaisemmin siitä tiedätte.
4. Aikaa työskentelylle on 5 minuuttia, minkä jälkeen käymme tuotoksenne läpi yhdessä.
5. Ryhmät kertovat/esittelevät yksitellen tuotoksensa. Tarkoituksena on kartoittaa teidän aikaisemmat käsityksenne ja tietonne opettamistamme aiheista.

Nuorten ravitsemustottumukset

- Tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan 83,4% 8.- ja 9.-luokkalaisista syö harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa kasviksia
- 38,1% 8.- ja 9.-luokkalaisista ei syö aamupalaa joka arkipäivä
- 9,4% 8.- ja 9.-luokkalaisista käyttää karkkia, suklaata, sokeroitua limsaa tai mehua lähes päivittäin
- 79,9% käyttää hedelmiä ja marjoja harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa

A dark, irregular ink blot with the word "Ravitsemus" written in white text in the center. The blot has a textured, splattered appearance with some lighter areas and small droplets around the edges.

Ravitsemus

Kouluruokailu

- Edistää hyvinvointia ja ylläpitää työvireyttä koulupäivän aikana
- Tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan 68,9% 8.- ja 9.-luokkalaisista syö pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä
- 29,8% ei syö koululounasta päivittäin
- Kasvisten käyttö on vähäistä -> ainoastaan 42,9% 8.- ja 9.-luokkalaisista syö salaattia tai raastetta kouluruoalla kaikkina koulupäivinä



Ylipaino

A photograph of a kitchen scale with a circular dial, a measuring tape, and a red apple on a wooden surface. The scale is on the left, the measuring tape is in the center, and the apple is on the right. The background is a light-colored wooden surface.

- Suomessa 12-18-vuotiaiden ylipainoisten osuus kolminkertaistunut viimeisen 30 vuoden aikana
- Heikentää nuoren elämänlaatua:
 - kiusaaminen tai syrjintä
 - terveys
 - fyysinen toiminta (liikunnallisuus ja fyysinen suorituskyky)
 - sosiaalinen kanssakäyminen
- Lisää myöhempien sairauksien riskiä (esim. sydän- ja verisuonitaudin)
- Taipumusta jatkua nuoruudesta aikuisikään



Terveellinen ravitseminen

- Kokonaisuus, johon vaikuttavat jokapäiväiset valinnat pitkän ajan kuluessa
- Syömällä säännöllisesti ja lautasmallia noudattaen saadaan energiaa sopivasti
- Energiansaannin ja -kulutuksen välinen tasapaino -> paino pysyy vakiona
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä ainakin 5 kourallista päivässä (mitä värikkäämpi ruoka sen parempi)
- Vähäsuolainen ruokavalio, enemmän tuoreita ruokia prosessoitujen elintarvikkeiden sijaan (piilosuola)
- Suolan sijaan muita mausteita
- Vesi janojuomana (n. 2 litraa nestettä/pv sekä 1 litra liikuttua tuntia kohti)
- Sokeroitujen juomien ja mehujen kulutuksen rajoittaminen

Ateriarytmi

- Elimistö tarvitsee ravintoa tasaisin väliajoin (ruokailu 3-4 tunnin välein)
- Säännöllinen ateriarytmi:
 - Tasainen verensokeri ja virkeämpi olo
 - Helppo välttää huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltasyömistä
- Päivittäin noin 4-5 ateriaa
- 1. ateria **aamiainen**: yön jäljiltä tyhjentyneet energiavarastot täydennetään päivän käynnistämiseksi
- **Lounas** päivän tärkein ateria: energiavarastot tankataan iltapäivää varten



Ateriarytmi

- 2. lämmin ateria **päivällinen**
- 4. ateria **iltapala**: täyttää päivän aikana kuluneet energiavarastot ja auttaa saamaan rakennusaineita yön ajaksi
- Neljän aterian väliä täydentävät välipalat:
 - Tulee olla ravitseva ja monipuolinen
 - Sopivat hyvin esimerkiksi sokeriton jogurtti, rahka, marjat, pähkinät, terveelliset välipalapatukat, täytetty leipä tai hedelmä





Lautasmalli

- Hyvä käyttää apuna aterian koostamisessa
- Lautasmalleissa ruoan ravintoainepitoisuudet tasapainossa -> saadaan sopiva määrä energiaa liikkumiseen nähden
- Lautanen jaetaan kolmeen osaan (kaikkia ravintoaineita saadaan sopivasti)
- Perinteinen lautasmalli (vähän liikkuvalla nuorella)
- Liikkujan lautasmalli (aktiivisesti liikuntaa harrastavalle nuorelle)

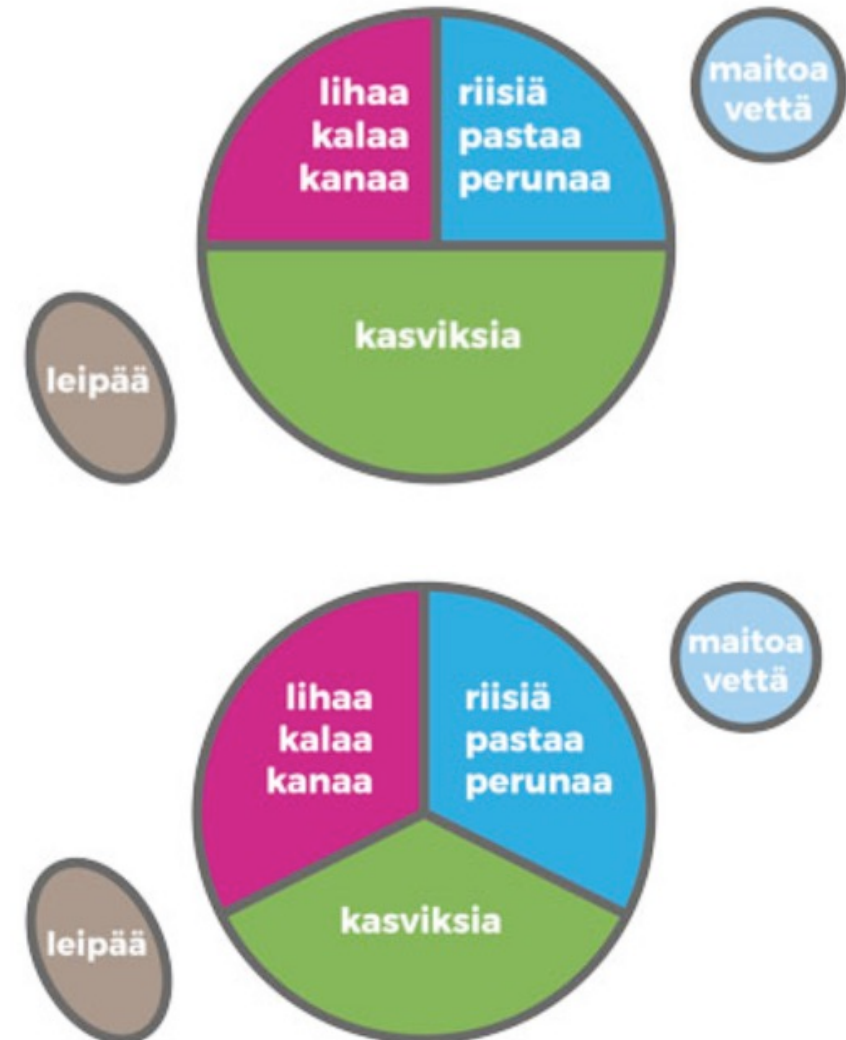
Lautasmalli

Perinteinen lautasmalli

Kasvisten määrä on puolet lautasesta
Lihaa tai kalaa neljännes
Perunaa, riisiä tai pastaa neljännes
Ruokajuomana rasvaton maito, piimä tai vesi

Liikkujan lautasmalli

Kasvisten määrä kolmannes lautasesta
Lihaa tai kalaa kolmannes
Perunaa, riisiä tai pastaa kolmannes
Ruokajuomana rasvaton maito, piimä tai vesi
Leipää pari siivua enemmän



Syötkö säännöllisesti lautasmallia noudattaen?





Ravintoaineet

Hiilihydraatit

- Pääasiallinen energianlähde
- Hyvälaatuisia lähteitä:
 - täysjyvävilja
 - kasvikset, marjat, hedelmät
 - pähkinät ja siemenet
- Runsaasti kuitupitoisia hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio:
 - auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee sairauksilta
 - edistää suoliston toimintaa
 - sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, proteiineja sekä muita terveydelle edullisia ravintoaineita
- Valkoisista jauhoista leivottuja leipiä, leivonnaisia, sokeria, kuorittua riisiä ja valkoista pastaa tulee välttää



Proteiinit

- Elimistön rakennusaine (kasvu, kehitys, liikunnassa kehittyminen ja siitä palautuminen)
- **Laadukkaimpia eläinkunnan proteiini lähteitä (vähärasvaiset):**
 - maitotuotteet
 - kala
 - siipikarjanliha
 - kananmuna
 - liha
- Punaista lihaa kohtuudella
- Prosessoitujen lihavalmisteiden (esim. pekonin) käyttöä tulee välttää
- **Hyviä kasviproteiinin lähteitä:**
 - palkokasvit
 - siemenet ja pähkinät
 - pavut, herneet
 - soija
 - viljatuotteet



Rasvat

- Energianlähde
- Jaetaan pehmeisiin ja koviin rasvoihin
- Kovia rasvoja runsaasti eläinperäisissä tuotteissa (voi, punainen liha, rasvaiset maitovalmisteet ja juusto)
- Kovat rasvat lisäävät veren huonoa kolesterolipitoisuutta (yksi merkittävä sydän- ja verisuonitautien riskitekijä)
- Kovia rasvoja tulee välttää -> korvataan pehmeillä rasvoilla
- Terveelliset rasvat koostumukseltaan pehmeitä (kasviöljyt, pähkinät, siemenet sekä kala)
- Kasviöljyä ruoanlaitossa, kasvien lisukkeena tai leivonnassa



Suojaravintoaineet

- Liikkuvan nuoren tärkeät suojaravintoaineet:
 - Rauta
 - Kalsium
 - Magnesium
 - C-, D-, E- ja A-vitamiinit sekä B-ryhmän vitamiinit
- **Rauta** (hapen kuljetus) -> punainen liha, veriruuat, täysjyväviljatuotteet ja kasvikset
- **Kalsium** (luiden vahvistaminen ja kunnossapito) -> maitotuotteet, kala ja lehtivihannekset
- **Magnesium** (energia-aineenvaihdunta) -> täysjyväviljatuotteet, kasvikset, sisäelimet ja liha



Suojaravintoaineet

- **C-vitamiini** (liikunnasta palautuminen, flunssan torjuminen ja raudan imeytyminen) -> tuoreet vihannekset, sitruhedelmät sekä marjat
- **D-vitamiini** (luuston vahvistaminen ja yleinen terveys) -> auringonvalo, kala, maito ja margariini
- **E-vitamiini** (liikunnasta palautuminen) -> kasviöljyt, margariini ja kala
- **A-vitamiini** (silmien, ihon, hiusten ja luuston kunnossapito) -> margariini, voi, porkkana sekä maksa
- **B-ryhmän vitamiinit** (hermojen, aivojen ja lihasten kunnossapito) -> täysjyväviljatuotteet, liha, kana ja maito





Liikunta

Nuorten liikuntatottumukset

- Liikunnan harrastaminen alkaa vähentyä murrosiässä
- Nuoret viettävät entistä suuremman osan ajastaan fyysisesti epäaktiivisin tavoin
- Tuoreessa kouluterveyskyselyssä ainoastaan 19,2% 8.- ja 9.-luokkalaisista liikkuu vähintään tunnin päivässä
- 23,7% 8.- ja 9.-luokkalaisista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan yhden tunnin viikossa
- Lapsuudesta nuoruusikään reippaan liikunnan määrä vähenee keskimäärin 30 minuuttia päivässä ja passiivinen aika lisääntyy 2 tuntia 45 minuuttia päivässä

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA
KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta
sykettä ja
hengästy
joka päivä

KEHITÄ VOIMAA
JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita
lihaksia
3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku
aina kun
voit

Nuorten liikuntasuositukset

- Kaikkien 7-18 vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä
- Nuorten liikuntasuositus:
 - Kestävyyden parantaminen (reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti ja hiihto)
 - Sykettä tulee nostaa joka päivä
 - Lihasten kuormittaminen kolme kertaa viikossa
 - **Hyötyliikunta (Liiku aina kun voit!)**

Liikutko liikuntasuosituksen mukaisesti?



Liikunnan positiiviset vaikutukset

- Tutkitusti positiivinen vaikutus fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen
- Jo yhdellä liikkumiskerralla ilmenee myönteisiä vaikutuksia kehossa
- Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä sekä ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia
- Stressinsietokyky paranee
- Unenlaatu paranee
- Keskittymis- ja oppimiskyky sekä muisti paranevat
- Alakuloisuus ja masentuneisuus lievittyvät

Liikunnan positiiviset vaikutukset

- Sydämen toiminta paranee
- Keuhkojen toiminta tehostuu
- Luut vahvistuvat (osteoporoosiriski pienenee)
- Lihakset vahvistuvat (jaksavat työskennellä kauemmin)
- Nivelet notkistuvat
- Monien sairauksien riskit vähenevät
- Tasapaino, asento- ja liikehallinta sekä reaktiokyky paranevat

