

Amina Ighmour

RAVINTO-OPAS KILPAURHEILIJALLE

Mikkelin Voimistelijat ry

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalan ammattikorkeakoulututkinto

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus (AMK)

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Restonomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Amina Ighmour
Työn nimi	Ravinto-opas kilpaurheilijalle
Toimeksiantaja	Mikkelin Voimistelijat ry
Vuosi	2022
Sivut	28 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tiina Tuovinen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda ravinto-opas Mikkelin Voimistelijoiden nettisivuille. Opas on laadittu kilpacheerleading-joukkueen tarpeisiin, mutta sitä voivat hyödyntää muut urheiluseuran jäsenet. Ravinto-opaan tarkoituksena on helpottaa urheilijoita syömään tarpeeksi huomioiden heidän harjoitusmääräänsä. Samanaikaisesti pyritään tukemaan sekä parantamaan heidän suorituskykyään harjoituksissa.

Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli tavoitteellista urheilua harrastavan nuoren ravitsemukselliset haasteet. Määrällinen opinnäytetyö tehtiin aineistolähtöistä menetelmää hyödyntäen. Opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää nuorien kilpaurheilijoiden kokemia ravitsemuksellisia haasteita ja millä tavalla näissä haasteissa pystyttäisiin auttamaan.

Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka lähetettiin Mikkelin Voimistelijoiden junioreiden kilpacheerleading-joukkueelle. Kyselyyn vastasi 22 joukkueen urheilijaa ja vastausprosentti oli noin 73 %. Kyselystä saadut tulokset liittyivät vastaajien tietämykseen kilpaurheilua tukevasta ravitsemuksesta sekä heidän ruokailutottumuksiinsa.

Ravinto-opas luotiin kyselylomakkeen vastausten sekä aiheeseen liittyvien aineistojen pohjalta. Kyselylomakkeen tuloksista selvisi, että urheilijat halusivat entistä enemmän tietoa ravintoaineista ja tarvittavista aterioidista sekä niiden määrästä päivän aikana. Kyselyn tuloksista selvisi myös, kuinka monella urheilijalla oli jo hyvä tietämys ravitsemuksen perusasioista.

Ravinto-opas luotiin Google Sites -sivun avulla ja lopulta julkaistiin Mikkelin Voimistelijoiden nettisivuille. Oppaan aihealueiksi valikoituivat lautasmallit, ravintoaineet, välipalat, suorituksen jälkeinen palauttava sekä kilpailupäivää koskeva ravitsemus. Ravinto-opaan tarkoitus on helpottaa urheilijoita löytämään tietoa urheilijaan liittyvästä ravitsemuksesta sekä kannustamaan hyvään tasapainoiseen ravitsemukseen.

Asiasanat: kilpaurheilu, cheerleading, nuoret, ravitsemus

Degree title	Bachelor of Hospitality Management
Author (authors)	Amina Ighmour
Thesis title	Nutrition guide for a competitive athlete
Commissioned by	Mikkelin Voimistelijat ry
Time	2022
Pages	28 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Tiina Tuovinen

ABSTRACT

The goal of this thesis was to create a nutritional guide on the website of Mikkelin Voimistelijat (Gymnastics sports club in Mikkelä). The guide is created based on the needs of a competitive cheerleading team, but the other athletes of the sports club could also utilize it. The goal of the nutritional guide is to make it easier for the athletes to eat the right amount according to the amount of their practice and at the same time the goal is to support and help their efficiency at practices.

The research problem of the thesis was the nutritional challenges of the young people who practiced sports. The quantitative thesis was made by using a data-driven content analysis. The purpose of this thesis was to bring forward the challenges concerning nutrition of young athletes and how to support to resolve the challenges they experience.

The material was gathered with a survey via Google Forms which was sent to the competitive cheerleading group of Mikkelin Voimistelijat. 22 of the group's athletes answered the survey and the response rate was around 73%. The main findings were associated with the respondents' knowledge about the nutritional challenges in competitive sports and their eating habits.

The nutritional guide was created based on the survey responses and theory. According to the survey responses it appeared that the athletes wanted more information about nutrients and the meals that are necessary during the day and the quantity of those meals. Also, from the survey responses it appeared that many of the athletes already had a good amount of knowledge regarding nutritional basics.

The nutrition guide was created by using Google Sites and was eventually published on the Mikkelin Voimistelijat website. The topics that were selected for the nutritional guide included plate models, nutrients, snacks, post-practice snacks and the competition day nutrition. The goal of this guide is to help the athletes to find information related to athletes' nutrition and to encourage good nutrition.

Keywords: competitive sport, cheerleading, young athletes, nutrition

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	CHEERLEADING.....	6
2.1	Harrastuksena.....	6
2.2	Kilpacheerleading	7
2.3	Mikkelin Voimistelijat ry	7
3	URHEILIJAN RAVITSEMUS	8
3.1	Ravitsemus	8
3.2	Ravintoaineet.....	9
3.3	Urheilijan lautasmalli.....	11
3.4	Välipala ja suorituksen jälkeinen palauttava	12
3.5	Ravitsemus kilpailupäivänä	13
4	MENETELMÄT JA NIIDEN SOVELTAMINEN.....	14
5	TUTMIKUSTULOKSET	16
5.1	Kyselylomake.....	16
5.2	Kyselyn tulokset ja niiden tarkastelu	16
6	POHDINTA.....	22
	LÄHTEET	23
	LIITTEET	

Liite 1. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda Mikkelin Voimistelijoille ravinto-opas. Ravinto-opas on toteutettu junioreiden Rubies-kilpajoukkueelle, mutta se on luotu Mikkelin Voimistelijoiden nettisivuille, jotta kaikilla seuran urheilijoilla on mahdollisuus hyödyntää ravinto-opasta.

Mikkelin Voimistelijat on Mikkelissä toimintaa pitävä urheiluseura, jonka tavoitteena on tarjota kaiken ikäisille mahdollisuuden harrastaa valitsemaansa lajia (Mikkelin Voimistelijat ry 2022b). Mikkelin Voimistelijoiden tarjoamia lajeja muun muassa ovat akro, cheerleading, voimistelu ja tanssi (Mikkelin Voimistelijat ry 2022a).

Ravinto-opas valikoitui opinnäytetyöni aiheeksi, sillä nuorille kilpaurheilijoille riittävä ravinnon saanti ja ruokailujen ajoitus on tärkeää jaksamisen kannalta. Oikeanlaisella ravitsemuksella edistetään kehitystä, joka on tärkeää yleisesti urheillessa, mutta vielä tärkeämpää kilpaurheilulajeissa. Kilpaurheillessa terveenä pysyminen on erityisen tärkeää. Kilpaurheilussa pienikin terveyteen liittyvä asia voi vaikuttaa kilpailusuoritukseen ja kehittymiseen paljon. Tällöin juoma- ja ruokavalinnoilla on iso rooli terveyden ylläpitämisessä, vammojen ehkäisyssä sekä nopeassa parantumisessa. (Ilander 2021, 11.)

Opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusmenetelmää, jonka perusteella laadittiin työhön kyselylomake. Konstruktiivista tutkimusmenetelmää kehittämistyön lähestymistapana käytettiin lopullisen tuotoksen eli ravinto-oppaan luomisessa. Ravinto-oppaan sisällön suunnittelemiseksi Rubies-joukkueelle luotiin sähköinen Google forms -kysely, jonka avulla selvitettiin urheilijoiden treenimäärä, syömistottumuksia sekä mitä he halusivat tietää urheiluun liittyvästä ravitsemuksesta.

Tarkoituksena oli luoda sellainen ravinto-opas, josta seuran urheilijat saisivat heidän lajiinsa ja harjoitusmäärän mukaista tietoa. Oppaaseen luotiin myös kilpaurheilijan ravitsemuksesta tietoa seuran kilpajoukkueita varten. Toiveena oli, että urheilijat hyödyntäisivät opasta tarpeensa mukaan sekä mahdollisesti parantaisivat omaa jaksamistaan harjoituksissa sekä kilpailuissa.

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli vastata tavoitteellista urheilua harrastavan nuoren ravitsemuksellisiin haasteisiin. Tutkimuskysymyksiä olivat, mitä ja kuinka paljon urheilijat tietävät urheiluun liittyvästä ravitsemuksesta sekä mistä kaikista aiheista he tarvitsevat lisää tietoa.

2 CHEERLEADING

2.1 Tausta

Cheerleading on lähtenyt liikkeelle Yhdysvalloista, josta se on myöhemmin rantautunut Suomeen. Laji alkoi amerikkalaisen jalkapallon otteluiden kannustamisessa ja se oli aluksi miesten laji. Vasta 1923 alkoi lajin pariin tulla myös naisia. Minnesotan yliopisto oli ensimmäinen, joka antoi myös naisten olla cheerleadereitä. Toisen maailmansodan jälkeen roolit vaihtuivat ja harrastajat olivat tämän jälkeen pääosin naisia. Toisen maailmansodan jälkeen laji alkoi myös kehittyä ja samalla se alkoi irtaantua pelkästä ottelukannustuksesta. Lajin suosio nousi paljon Yhdysvalloissa ja 1970-luvulla sitä oli jo melkein jokaisessa amerikkalaisessa lukiossa. (Appelsin & Wahlroos 2021, 33–36.)

Suomessa cheerleading alkoi 1980-luvulla pääosin amerikkalaisen jalkapallon seurauksena, samalla tavalla kuin Yhdysvalloissakin. Suomessa ensimmäiset cheerleading SM-kilpailut järjestettiin vuonna 1985. Ensimmäiset cheerleading joukkueet Suomessa olivat Turku Trojans sekä oululainen Northern Lights. Northern Lights on jatkanut toimintaansa tähän päiväänkin asti sekä ollut yksi Suomen menestyneimpiä cheerleadingseuroja. (Appelsin & Wahlroos 2021, 36–37.) Nykyään Suomessa cheerleadingiä voi harrastaa yli 50 seurassa ja yhteensä harrastajia on noin 12 000. Seurat ovat jaettu alueittain: eteläinen, itäinen, läntinen ja pohjoinen alue. (Suomen Cheerleadinliitto s.a.)

2.2 Harrastuksena

Cheerleading on kilpaurheilulaji, mutta Suomessa cheerleadingseurat tarjoavat myös harrastejoukkueita niille, jotka eivät halua kilpailla.

Harrasteliikuntatoiminnan tarkoituksena on mahdollistaa cheerleadingin harrastaminen kaikille taso- ja ikäryhmille– ilman kilpailullisia tavoitteita. Halutessaan kuitenkin esiintymiskokemusta joukkueet voivat osallistua Active Cheer Stage -tapahtumiin. Nämä tapahtumat ovat tarkoitettu kaikille Suomen Cheerleadingliiton jäsenseuroille ja nämä tapahtumat ovat avoimia, edullisia ja ikärajoittomia. (Suomen Cheerleadingliitto s.a.)

2.3 Kilpacheerleading

Cheerleading on vauhdikas, näyttävä kilpaurheilulaji ja sen suosio harrastuksena on jatkuvassa kasvussa. Suomessa voi harrastaa joko cheerleadingiä tai cheertanssia, jotka ovat cheerleadingin kaksi alalajia. Cheerleadingissä kilpaillaan neljässä eri ikäluokassa, jotka ovat lapset (7–13-vuotiaat), juniorit (12–16-vuotiaat), aikuiset (yli 15-vuotiaat) sekä klassikot (yli 18-vuotiaat). (Suomen Cheerleadingliitto s.a.) Kilpacheerleading kilpailuissa on tarkat säännöt, jotka määräytyvät cheer-sarjan ja tason mukaan. Kilpailuohjelmassa arvostellaan pyramideja, nostoja, heittoja, permantoakrobatiaa sekä kannustushuutoa. Kilpailuohjelmissa arvosteluperusteina ovat myös tekninen vaikeus, koreografian monipuolisuus, suorituspuhtaus ja esittäminen. Säännöissä on määritelty, mitkä ovat pakolliset elementit jokaisessa ikä- ja taitotason kilpailuohjelmassa. (Yle 2013.)

Vuoden 2021 alussa astui voimaan uusi kilpailujärjestelmä. Uudessa kilpailujärjestelmässä tarkoituksena on, että kaikkien tasojen kilpailukausi painottuu keväälle ja harjoittelukausi painottuu syksylle. Tässä järjestelmässä siis joukkue harjoittelee kilpailutaitoja syksyllä ja kilpailee keväällä. Kilpailujärjestelmässä on neljä erityyppistä kilpailua: Start-, Spirit-, Super- ja SM-kilpailut. (Suomen Cheerleadingliitto s.a.) Suomessa level 1 on alin kilpailtava taso ja level 6 on korkein eli SM-taso (Black Diamond Cheerleaders 2022).

2.4 Mikkelin Voimistelijat ry: voimistelu-, ja cheerleadingseura

Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimi Mikkelin Voimistelijat ry. Mikkelin Voimistelijat ovat Mikkeliissä toimiva voimistelu-, ja cheerleadingseura. Seura tarjoaa harrasteliikuntaa kaikenikäisille. Mikkelin

Voimistelijat eli MiVo on perustettu vuonna 1909. Alkuun seura oli nimeltään Mikkelin Naisvoimisteluseura, josta seura vaihtoi vuonna 1986 nimekseen Mikkelin Naisvoimistelijat. Lopulta 2020 nimeksi vaihdettiin Mikkelin Voimistelijat. Mikkelin Voimistelijat haluavat tarjota toimintansa avulla elämyksiä ja iloa tuottavia hetkiä kaiken ikäisille. Seurassa urheilijoita on noin 1000 sekä valmentajia noin 50. Seura on saanut olympiakomitean myöntämän Tähtiseura laatuseurantaluokituksen lasten ja aikuisten voimistelun harrasteliikunnan puolella. (Mikkelin Voimistelijat ry 2022b.)

Mikkelin Voimistelijoilla on saatavilla seitsemän cheerleading joukkuetta, joista kaksi on kilpailujoukkueita. Mikkelin Voimistelijoista löytyy lasten kilpajoukkue Sapphires sekä junioreiden kilpajoukkue Rubies. Seuralla on saatavilla myös viisi harrastejoukkuetta lapsista aikuisiin saakka. (Mikkelin Naisvoimistelijat ry 2022a.)

3 URHEILIJAN RAVITSEMUS

3.1 Ravitsemus

Hyvä ravitsemus koostuu ravinnon riittävydestä, monipuolisuudesta ja laadusta. Hyvä ravitsemus on tärkeää kaikille, eikä pelkästään urheilua harrastaville. Urheilijoiden ravitsemus on kuitenkin hieman erilaista, sillä heidän täytyy keskittyä, että he saavat tarpeeksi energiaa ravinnosta korvaamaan kuluttamansa määrän urheillessa. (UKK-instituutti 2022.)

Ravitsemuksessa on tärkeä pitää huolta oikeanlaisesta lautasmallista sekä säännöllisestä ruokailurytmistä. Kaikki ateriat tulisi koostua kasviksista, proteiineista, rasvasta sekä hiilihydraateista. (Puhti 2022b.) Säännöllinen ateriaritmi on tärkeää jaksamisen kannalta, tasapainoinen ravitsemus edesauttaa urheilijan liikunnan jaksamista (Ruokavirasto 2022b).

Hyvä ateriaritmi ehkäisee liian suurien aterioiden nauttimista. Liian suurten aterioiden nauttiminen aiheuttaa ähkyn olon tunnetta sekä väsymystä, joten oikeanlaisella ateriaritmillä voidaan estää nämä sekä edistää jaksamista koko päivän ajan. Urheilijoiden päivän aikana suositeltavat ateriat ovat aamupala, lounas, päivällinen sekä iltapala. Näiden lisäksi on hyvä syödä myös

välipaloja. Urheilijan suositellaan syövän 5–7 kertaa päivässä, määrä riippuu välipalojen määrästä päivän aikana. Välipaloja olisi kuitenkin hyvä syödä 1–3 kertaa päivässä. Välipalojen avulla autetaan kehoa suoriutumaan parhaalla tavalla sekä sen palautumista suorituksen jälkeen. Suosituksena urheilijoille on syödä 3–4 tunnin välein, jotta saadaan säännöllinen ateriarytmi sekä vältetään nälän tai ähkyn olon tunteelta. (Terveurheilija s.a.)

Kasvisruokavalioissa urheilijan täytyy kiinnittää huomiota, että energiasuositus määrä täyttyy. Kasvisruokavalio, jossa mukana on myös maitotuotteita, kananmunaa sekä kalaa, on helpompi kuitenkin koostaa ravitsemuksellisesti täysipainoiseksi. Vegaaninen ruokavalio on myös mahdollista toteuttaa urheilijan energiantarvesuosituksien mukaan. Molemmat ruokavaliot vaativat enemmän suunnittelua kuin sekaruokavalio, mutta eivät kuitenkaan ole este hyvälle ravitsemukselle. (Terveurheilija s.a.)

3.2 Ravintoaineet

Urheilija tarvitsee eri ravintoaineita, jotta saa tarpeeksi energiaa harjoittelussa jaksamista varten. Ravintoaineet, joita urheilijat tarvitsevat ovat, hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Urheilijan energiansaannin määrän tarpeeseen vaikuttaa harjoittelun teho ja kesto, urheilijan paino sekä kehonkoostumus. Päivittäinen tarve on kuitenkin noin 2 000–7 000 kcal/ vrk, jos urheilija painaa 50–100 kg. (Urheilijan ravitsemus s.a.)

Hiilihydraattien tarve urheilijoille päivässä on noin 6 g/ kg/ vrk. Määrä voi kuitenkin vaihdella riippuen harjoiteltavasta urheilulajista, lajin harjoitusmääristä ja tehoista. On kuitenkin tärkeää, että hiilihydraatteja syödään pitkin päivää, jotta taataan kunnollinen hiilihydraattien saanti. (Puhti 2022b.) Urheilijat, jotka harjoittelevat kovaa ja paljon, on vaikeampi saavuttaa tarpeeksi riittävä hiilihydraattien saanti. Tällöin on tärkeää, että urheilija syö hiilihydraatteja jokaisella päivän aterialla. (Mursu & Männikkö 2021, 365.) Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat muun muassa hedelmät, puuro, juurekset, peruna, palkokasvit, täysjyväriisi, täysjyväpasta, marjat ja kasvikset. Tarpeellisen hiilihydraattien saannin kannalta eri hiilihydraattien lähteitä kannattaa syödä monipuolisesti. (Puhti 2022b.)

Urheilija tarvitsee proteiinia, sillä proteiinit sisältävät aminohappoja, jotka korjaavat raskuuden aiheuttamia lihasvaurioita. Harjoituksen ollessa fyysisesti kovaa elimistö hajottaa lihasproteiinia enemmän kuin sitä muodostuu, tätä kutsutaan kataboliaksi. Tämän ilmiön takia harjoitusten jälkeen tarvitaan proteiineja, jotta saadaan korjattua elimistön lihasvauriot ja saadaan muodostettua kudokset sekä muut proteiinirakenteet. (Laaksonen & Ilander 2021, 431.)

Suosittelava proteiinin saannin määrä urheilijalle on 1,2–2,0 g/ kg/ vrk. Tähän määrään vaikuttavat liikunnan määrä, teho sekä sen muoto. Suosituksena on, että ruoka-aineita, jotka ovat proteiinipitoisia nautittaisiin jokaisella aterialla päivän aikana ja suositeltava aikaväli on 2–4 tunnin välein. Hyviä proteiinipitoisia ruoka-aineita ovat muun muassa maitovalmisteet, liha sekä lihavalmisteet. (Mursu & Männikkö 2021, 365–366.) On tapauksia, jolloin suuremmasta proteiini määrästä on hyötyä. Nämä tilanteet voivat olla esimerkiksi, kun toivutaan loukkaantumisesta tai aloitetaan harjoittelu pitkän tauon jälkeen uudelleen. Tällöin proteiinin määrä voi olla jopa 2,0–2,5 g/kg/vrk. (Puhti 2022b.)

Urheilijat tarvitsevat ruokavaliossaan rasvaa, vaikkakin tämä määrä on pieni verrattuna hiilihydraattien ja proteiinien tarpeeseen. Hyviä rasvan saannin lähteitä ovat muun muassa oliiviöljy, pähkinät, siemenet, kala sekä avokado. (Puhti 2022b.) Sopiva määrä rasvahappoja urheilijalle ovat 1–2 g/kg/vrk (Mursu & Männikkö 2021, 366).

Hiilihydraattien, proteiinien sekä rasvojen lisäksi hyvään ja monipuoliseen ruokavalioon kuuluu myös vitamiinit, kivennäisaineet, kuidut sekä vesi. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on kuitenkin yleensä riittävää urheilijoilla, koska heidän ruokavalionsa on monipuolisempaa ja laadukkaampaa. Tämä johtuu siitä, että heillä on suurempi energiankulutus, jonka seurauksena urheilijoiden täytyy keskittyä oikeanlaiseen ravitsemukseen. (UKK-instituutti 2022.)

3.3 Urheilijan lautasmalli

Urheilijan lautasmalli riippuu sen päiväisestä harjoituspäivän tyypistä. Harjoituspäivän ollessa kohtalaisen raskas (kuva 1), vähenee hiilihydraattien määrä lautasmallissa verrattuna raskaaseen harjoituspäivään (kuva 2). Kohtalaisen raskaita harjoituspäiviä ovat ne päivät, jolloin harjoitellaan 1–2 kertaa päivässä kohtalaisella teholla (Urheilijan ravitsemus s.a.). Kuvasta 1 huomataan, että kohtalaisen raskaana harjoituspäivänä lautasmalli jakautuu kolmeen osaan. Syötäessä siis lautasmallin mukaisesti, urheilija syö kasviksia, proteiinia sekä hiilihydraatteja monipuolisesti ja tasaisen määrän. Lisäksi urheilija juo vettä, maitotuotetta sekä mehua lasilliset ja syö 1–2 siivua leipää.



Kuva 1. Urheilijan lautasmalli kohtalaisen raskaana harjoituspäivänä (Urheilijan ravitsemus s.a.)

Raskaiksi harjoituspäiviksi lasketaan ne päivät, jolloin päivä sisältää yhden pitkäkestoisen raskaan harjoituksen tai kaksi harjoitusta, jotka ovat molemmat hyvin kuormittavia harjoituksia (Urheilijan ravitsemus s.a.). Kuvan 2 perusteella huomataan, että raskaana harjoituspäivänä hiilihydraattien määrä lautasmallissa suurenee hieman ja kasviksien sekä proteiinin määrä pienenee. Näitä muutoksia lukuun ottamatta suositeltava lautasmalli pysyy samanlaisena.

URHEILIJAN LAUTASMALLI – RASKAS HARJOITUSPÄIVÄ

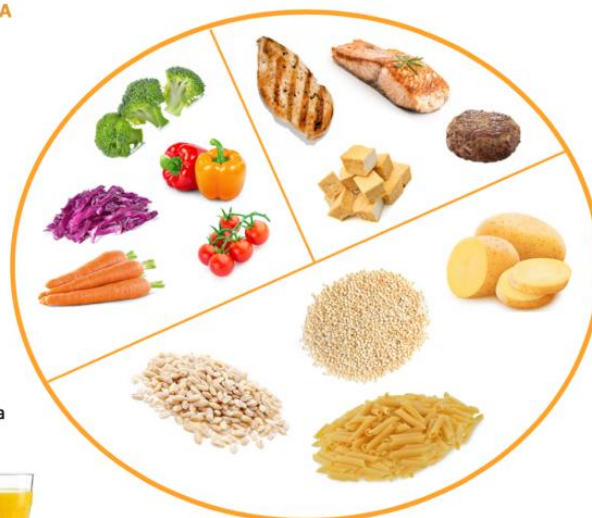
MONIPUOLISESTI KASVIKSIA

- Salaatit
- Raasteet
- Säilötyt kasvikset
- Keitetyt kasvikset
- +
- Salaatinkastike



3 LASIA JUOMAA

- Vesi, kivennäisvesi
- Maito, piimä, kasvijuoma
- Täysmehua



PROTEIINIIN LÄHTEITÄ

- Broileri
- Kala
- Liha
- Linssit
- Tofu
- Raejuusto
- Kananmuna

1-2 SIIVUA LEIPÄÄ



HIILIHYDRAATTIEN LÄHTEITÄ

- Pasta
- Peruna
- Riisi
- Ohrasuurimo
- Couscous

Kuva 2. Urheilijan lautasmallia raskaana harjoituspäivänä (Urheilijan ravitsemus s.a.)

Päivinä, jolloin ei ole harjoituksia suositellaan noudattavan perinteistä lautasmallia. Perinteisessä lautasmallissa kasviksia on puolet lautasesta ja loput puolikkasta lautasesta jakautuu kahteen osaan niin, että proteiinia ja hiilihydraatteja on saman verran. Lisäksi ateriaan kuuluu leipä, rasva leivän päälle ja ruokajuoma. (Ruokavirasto 2022a.)

3.4 Välipala ja suorituksen jälkeinen palauttava

Tarpeellisia hiilihydraatteja tulee saada kokonaisuudessaan riittävästi, jotta varmistetaan hyvä suorituskyky harjoituksiin tai urheilusuoritukseen. Kovatehoisessa suorituksessa suositellaan, että suoritusta edeltävillä ruokailuilla syödään hyvin sulavia hiilihydraatteja. Kuitenkin suoritusta edeltävien neljän tunnin aikana olisi hyvä syödä niitä 1–2 g/ kg, jotta saadaan varastoitua hiilihydraatteja lihasten normaalia suuremman hiilihydraatinkulutuksen takia. Hyviä välipalan lähteitä ovat hedelmät, smoothiet, marjatuotteet, kauratuotteet ja maitotuotteet. (Heikura & Ilander 2021, 391–392.)

Proteiinin määrä välipalalla riippuu jokaisesta urheilijasta. Ateriaa kohden suositellaan proteiinin määräksi 0,3–0,4 g/kg ja tämän kokoisia annoksia olisi hyvä syödä 3–4 tunnin välein. Juuri ennen urheilusuoritusta voi olla hyödyllistä nauttia proteiineja, jos suorituksen tarkoituksena on kova voimaharjoittelu tai

kovatehoinen nopeus- ja voimakestävyys harjoittelu. Proteiini juoma on hyvä proteiinin lähde tällöin, mutta muita hyviä proteiinin lähteitä ovat myös maitotuotteet. Liiallinen proteiininsaanti ei ole hyväksi urheilijalle, joten urheilijan on hyvä pyrkiä noudattamaan suosituksia, eikä yli tankkaamaan proteiinia. (Laaksonen & Ilander 2021, 436–441.)

Urheilusuorituksen jälkeisessä palautumisessa ei välttämättä tarvitse nauttia hiilihydraatteja, jos urheilusuoritusten välissä on 24 tuntia. Tällöin palautumiseen riittää tavallinen ateriarytmi, joka sisältää suositeltavat määrät hiilihydraatteja. Tilanteissa, jossa hiilihydraattinsaanti ei ole ollut riittävää päivän aikana, olisi hyvä syödä tai juoda hiilihydraattipitoinen palautumisateria- tai juoma. Tällöin saadaan käynnistettyä palautumisprosessi. (Heikura & Ilander 2021, 401.)

Kovan urheilusuorituksen jälkeen on hyvä nauttia proteiinilisiä, sillä kovassa urheilusuorituksessa aiheutuu lihasvaurioita ja nämä vauriot aiheuttavat lihaskipuja. Proteiinilisen tarkoituksena on vähentää näitä lihasvaurioita ja lihaskipuja, jolloin parannetaan lihasten toimintakykyä. Hyviä palautumisen edistämiä aineita ovat heraproteiini, välttämättömät aminohapot, maito ja kasviproteiini lisä. (Laaksonen & Ilander 2021, 440–441.)

Urheilijan palautumisessa tärkein asia on kuitenkin uni. Suurin osa palautumisesta tapahtuu unen aikana, jonka takia riittävä määrä unta on tärkeää urheilijalle. Kova treenaaminen tarkoittaa myös enemmän tarvittavaa unta urheilijalle ja unen riittämättömyys laskee urheilijan suorituskykyä, jonka takia myöskään tuloksia ei näy. (Puhti 2022a.)

3.5 Ravitseminen kilpailupäivänä

Kilpailupäivinä on erityisen tärkeää huolehtia hyvästä ja oikeanlaisesta ravitsemuksesta, jotta maksimoidaan jaksaminen kilpailusuoritusta varten. Näinä päivinä on myös tärkeää keskittyä siihen, minkälaisia ruokia syö sekä varata ruoansulatukselle tarpeeksi pitkä aika, jotta suorituksen aikana ei ole sulamatonta ruoan määriä kehossa, sillä se voi tehdä suorituksesta tukalamman oloisen. Kilpailupäivän aikana on hyvä syödä yksi isompi ateria ja pieniä välipaloja. Isomman aterian ruoansulatukseen suositellaan varattavaksi

0,5–1 tuntia enemmän aikaa kuin normaalisti. Noin 2 tuntia ennen kilpailusuoritusta olisi hyvä syödä pieni välipala. (Puhti 2022b.)

Jännitys on osa kilpailupäivää ja saattaa aiheuttaa ruokahaluttomuutta. On kuitenkin tärkeä pitää huolta siitä, että saa ravintoa päivän aikana, jos ison aterian nauttiminen ei houkuta, kannattaa syödä pieniä välipaloja päivän aikana sekä mahdollisesti juoda urheilujuomia. Kilpailupäivinä ei kuitenkaan kannata kokeilla uusia juomia tai ruokia, jotta vältetään siltä, että ne eivät sovi kyseiselle urheilijalle sekä tällöin voi vaikuttaa kilpailusuorituksen onnistuvuuteen. (Puhti 2022b.)

Kilpailusuoritusta edeltävien 2–4 tunnin aikana on hyvä juoda 5–10 ml/kg, jotta varmistetaan hyvä nestetasapaino suorituksen ajaksi (Mursu & Männikkö 2021, 368). Vettä kannattaa juoda pitkin kilpailupäivää, mutta sen juomista kannattaa vähentää noin tuntia ennen kilpailusuoritusta. Kilpailusuorituksen kestäessä enemmän kuin puoli tuntia, suositellaan veden juomista myös kilpailusuorituksen aikana. (Puhti 2022b.)

Kilpailusuorituksen jälkeen on hyvä huolehtia oikeanlaisesta palautumisesta, jonka takia 2 tunnin sisään kilpailusuorituksen loppumisesta olisi hyvä nauttia juomia ja ruokia, jotka sisältävät proteiineja sekä hiilihydraatteja (Mursu & Männikkö 2021, 368).

4 MENETELMÄT JA NIIDEN SOVELTAMINEN

Opinnäytetyön menetelmänä käytin määrällistä tutkimusmenetelmää ja tutkimuksen kehittämistyön lähestymistapana käytin konstruktivistista tutkimusmenetelmää. Näihin menetelmiin päädyin, koska työn tarkoituksena oli luoda ravinto-opas Rubies-urheilijoille. Eli työn lopputuloksena oli saada tuotettua opas, joka tukisi urheilusuoritusta ja urheilijan ravitsemusta (Humak s.a.).

Ravinto-oppaan luomista varten loin urheilijoille kyselyn, joka sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Kyselyn vastauksien perusteella pohdin aihealueita, joista urheilijat eniten hyötyisivät. Tähän liittyivät suurimmaksi osin avoimet kysymykset sekä tietyt

monivalintakysymykset. Lopulta tuloksien avulla valikoituivat aiheet mitä ravinto-oppaaseen sisällytettiin.

Kyselytutkimusta laatiessa pitää muistaa sen luotettavuus sekä helppous vastaajan näkökulmasta. Kyselylomakkeen kysymyksiä pohtiessa täytyy pitää mielessä, minkälaisia tuloksia tutkimuksessa etsitään ja luoda kysymykset juuri niiden perusteella. (Vilka 2021, luku 4: Määrällinen tutkimusmenetelmä) Lomakkeen täytyy myös olla mahdollisimman selkeä, jotta vastaajan on helppo ymmärtää kaikki kysymykset ja vastata niihin (KvantiMOTV s.a.).

Kyselylomakkeessa täytyy olla hyvät vastausohjeet ja kerrottu mitä varten kysely on tarkoitettu sekä miten vastauksia käsitellään. Kyselyssä on myös hyvä pyrkiä siihen, että vastaajaa ei voida tunnistaa. Eli kyselylomake on hyvä pitää nimettömänä sekä välttää henkilötietoihin liittyviä kysymyksiä. (KvantiMOTV s.a.) Esimerkiksi, kyselylomakkeessani kysyin ikää, mutta en kysynyt sitä tarkasti, vaan annoin vastausvaihtoehdoiksi ikähaarukoita, jolloin vastaajia ei pystytä erottelemaan toisistaan.

Monivalintakysymyksiä tarkoituksena on, että niiden tuloksia voidaan verrata helposti. Avointen kysymyksiä tarkoituksena on taas saada mielipidevastauksia vastaajilta, näitä kysymyksiä on kuitenkin rajattu vähän. (Vilka 2021, luku 4: Määrällinen tutkimusmenetelmä)

Muita opinnäyteyössä käytettyjä aineistoja olivat eri nettisivut, jotka käsitelivät aiheita urheilijaan liittyvästä ravitsemuksesta. Kirja-aineistona käytin Maria Wahlroosin ja Ulla Appelsinin kirjaa, näin tehdään ihme. Tämä kirjan aiheena oli cheerleading, sen historia sekä naisten maajoukkueen maailmanmestaruudet. Ravitsemukseen liittyviä kirjoja, joita käytin aineistona, olivat Olli Ilanderin Liikuntaravitsemus-niminen kirja sekä Duodecimin Ravitsemustiede-niminen kirja. Ravinto-oppaan loin näiden kaikkien aineistojen ja kyselyn tuloksien pohjalta.

5 TUTMIKUSTULOKSET

5.1 Kyselylomake

Sähköisen kyselylomakkeen loin Google Formsilla. Kysely toteutettiin Mikkelin Voimistelijat Rubies-junioreiden kilpajoukkueelle. Kysymyksiä kyselyssä oli 11, joista kaksi oli taustatieto kysymyksiä ja loput aiheeseen liittyviä kysymyksiä (liite 1). Kyselyn lähetin linkkinä Rubies-joukkueen WhatsApp-ryhmään. Joukkueessa on noin 30 urheilijaa, joista 22 vastasi kyselyyn.

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää urheilijoiden syömistottumuksia sekä treenimäärää viikossa. Kyselyn avulla pyrittiin myös hahmottamaan urheilijoiden tietämystä ravitsemuksesta sekä mistä he mahdollisesti haluaisivat tietää lisää, parantaakseen jaksamista urheillessa.

5.2 Kyselyn tulokset ja niiden tarkastelu

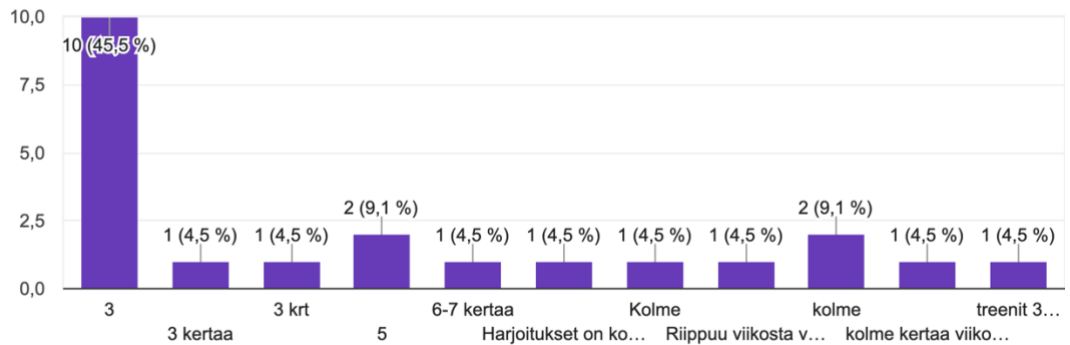
Ensimmäiset kaksi kysymystä liittyivät taustatietoihin. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin vastaajien ikää ja toisessa kysymyksessä selvitettiin kauanko, vastaaja oli harrastanut lajia. Vastaajista 81,8 % (n=18) sijoittui ikäluokkaan 12–15-vuotiaat, loput 18,2 % (n=4) olivat 15–17-vuotiaita. Noin puolet vastaajista eli 54,5 % (n=12) oli harrastanut lajia 3–5 vuotta. Loput vastaajista jakautui tasan, 22,7 % (n=5) harrastajista oli harrastanut lajia 0–3 vuotta sekä toiset 22,7 % (n=5) oli harrastanut 5–10 vuotta.

Ensimmäisessä aiheeseen liittyvässä kysymyksessä selvitettiin, kuinka monta kertaa viikossa kyseinen urheilija treenaa (kuva 3). Suurin osa vastaajista eli 77,27 % (n=17) vastasi kolme kertaa viikossa. 18,18 % (n=4) vastasi noin 5 kertaa viikossa ja loput 9 % (n=2) treenaavat 6–9 kertaa viikossa.

Vastauksien perusteella siis selviää, että joukkueen omat harjoitukset ovat kolme kertaa viikossa, mutta pieni määrä joukkueen urheilijoista treenaa vielä näiden harjoitusten lisäksi 3–6 kertaa.

Kuinka monta kertaa viikossa treenaat?

22 vastausta

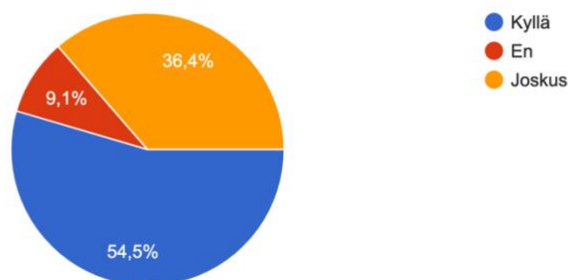


Kuva 3. Treenimäärä viikossa

Toisessa aiheeseen liittyvässä kysymyksessä selvitettiin, syövätkö urheilijat välipalan ennen harjoituksia (kuva 4). Noin puolet eli 54,5 % (n=22) vastasivat myöntävästi kysymykseen. Osa eli 36,4 % (n=8) vastasivat, että syövät joskus välipalan ennen harjoituksia ja loput 9,1 % (n=2) vastasivat, etteivät syö välipalaa. On hyvä, että suurin osa vastasi syövänsä välipalan ennen harjoituksia. Välipalan syöminen ennen urheilusuoritusta on tärkeää jaksamisen kannalta.

Syötkö pienen evään ennen treenejä?

22 vastausta

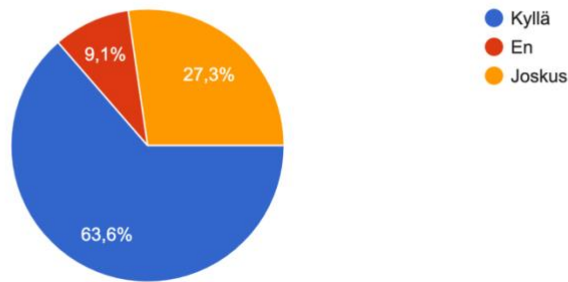


Kuva 4. Välipalan syöminen

Vastaajista yli puolet 63,6 % (n=14) söi palauttavan harjoitusten jälkeen. Vastaajista 27,3 % (n=6) söi joskus suorituksen jälkeisen palauttavan sekä 9,1 % (n=2) vastaajista ei syönyt palauttavaa harjoitusten jälkeen. (kuva 5.) Nämä luvut eroavat jonkun verran ennen harjoituksia koskevan kysymyksen luvuista.

Syötkö/ juotko palauttavan treenien jälkeen?

22 vastausta

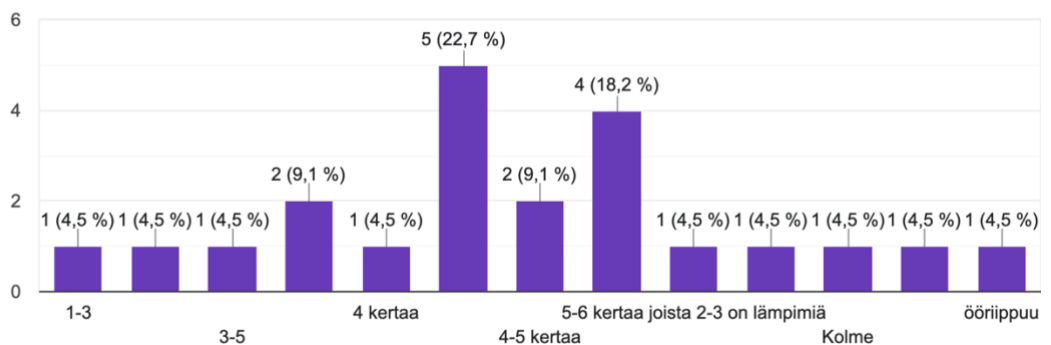


Kuva 5. Palauttavan ravinnon syöminen

Vastaajista 13,64 % (n=3) söi 1–3 kertaa päivässä. Näistä kaksi sanoivat syövänsä 3 kertaa päivässä ja yksi sanoi syövänsä 1–3 kertaa päivässä. Suurin osa vastaajista söi 3–5 kertaa päivässä. Näistä vastaajista 18,18 % (n=4) söi alle 4 kertaa päivässä ja 50 % (n=11) söi yli 4 kertaa päivässä. Loput 9 % (n=2) söivät 5–7 kertaa päivässä. (kuva 6.)

Kuinka monta kertaa syöt päivässä?

22 vastausta

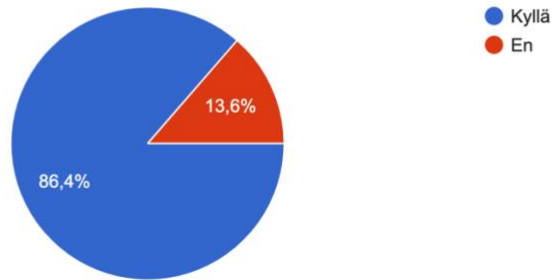


Kuva 6. Ruokailut päivän aikana

Melkein kaikki vastaajista 86,4 % (n=19) vastasivat, että tietävät, kuinka monta kertaa päivässä pitäisi syödä ja 13,6 % (n=3) vastaajista vastasivat kieltävästi kysymykseen (kuva 7). Näistä vastaajista 72,73 % (n=16) sanoivat, että määrällisesti päivässä kuuluu syödä 5 kertaa. Loput 13,64 % (n=3) vastasivat tähän kysymykseen 5–6 kertaa. (kuva 8.)

Tiedätkö kuinka monta kertaa päivässä pitäisi syödä?

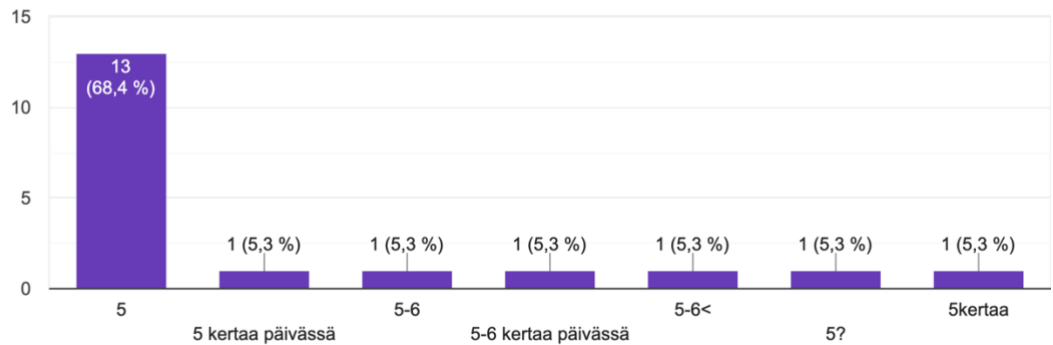
22 vastausta



Kuva 7. Tietämys ruokailuiden määrästä päivässä

Jos vastasit edelliseen kysymykseen KYLLÄ, kirjoita tähän se määrä.

19 vastausta

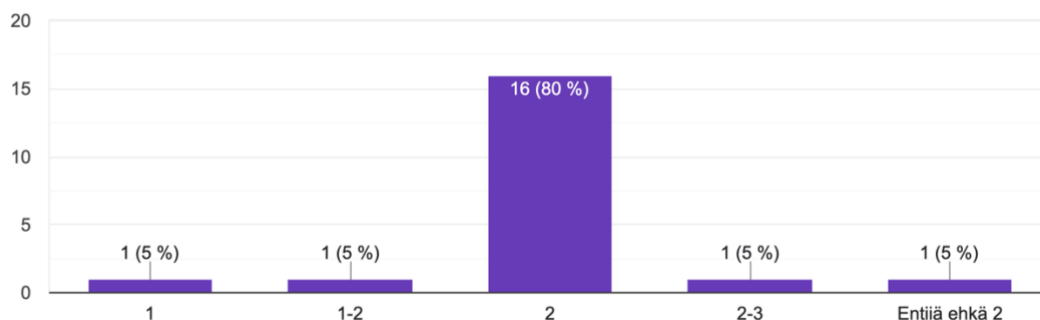


Kuva 8. Ruokailuiden määrä

Vastaajista 85 % (n=17) sanoi, että päivässä kuuluisi syödä 2 lämmintä ateriaa. Vastaajista 5 % vastasi määräksi 1 lämmin ateria, toiset 5 % vastasivat 1–2 lämmintä ateriaa päivässä ja loput 5 % vastasivat 2–3 lämmintä ateriaa päivässä. (kuva 9.)

Kuinka moni näistä ruokailuista on lämmin ruoka?

20 vastausta

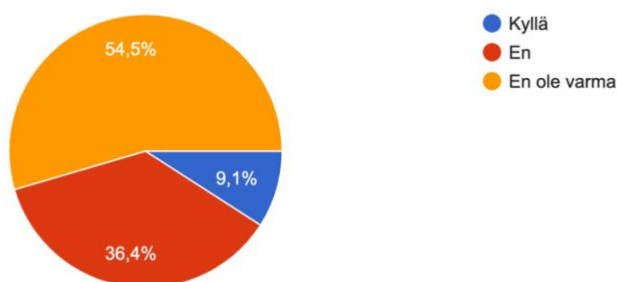


Kuva 9. Lämpimien aterioiden määrä

Toiseksi viimeisessä kysymyksessä pyrittiin selvittämään vastaajien tietämystä hiilihydraateista sekä proteiineista. Noin puolet 54,5 % (n=12) vastasivat, etteivät ole varmoja määrästä, jota urheilija tarvitsee vuorokaudessa. 36,4 % (n=8) vastasivat etteivät tiedäneet, kuinka paljon niitä pitäisi syödä päivässä ja 9,1 % (n=2) vastasi tietävänsä. (kuva 10.)

Tiedätkö paljon urheilija tarvitsee hiilihydraatteja sekä proteiinia vuorokaudessa?

22 vastausta



Kuva 10. Hiilihydraattien sekä proteiinien määrä

Viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, mitä vastaajat haluaisivat tietää lisää urheiluun liittyvästä ravitsemuksesta. Tähän kysymykseen vastasi 59,09 % (n=13) vastaajista. Vastaajat sanoivat haluavansa tietää lisää proteiineista ja hiilihydraateista sekä niiden määrästä. He halusivat myös tietää ruoan määrästä: kuinka paljon pitäisi kerralla syödä, kuinka paljon pitäisi syödä päivässä sekä kuinka paljon on riittävä syöminen jaksamisen kannalta ja mitä pitäisi syödä. Tämä kysymys oli sitä varten, että pystyttäisiin kartoittamaan

lisää mitä kaikkea tietoa ravinto-oppaaseen he haluaisivat, jotta urheilijat saisivat siitä täyden hyödyn.

Tutkimustuloksien arvioinnissa on hyvä miettiä, ymmärsivätkö vastaajat kysymykset niin kuin oli tarkoitettu. Tällä tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli validiteettia. Tutkimusta pitää myös arvioida sen luotettavuuden eli reliabiliteetin kannalta. Tällä tarkoitetaan sitä, että kuinka tarkkoja tuloksia tutkimuksesta saatiin. (Vilkkä 2021, luku 7: Tutkimuksen arviointi.)

Keskimääräinen treenimäärä vastaajilla oli kolme kertaa viikossa, osa vastaajista harjoitteli myös enemmän kuin kolme kertaa viikossa. Yli puolet vastaajista söi välipalan ennen harjoituksia ja suorituksen jälkeisen palauttavan harjoitusten jälkeen. Suurin osa vastaajista söivät 3–5 kertaa päivässä, mutta vain pieni osa söi 5–7 kertaa päivässä, joka on kuitenkin urheilijoille suositeltava määrä. Lähes kaikki vastaajista kuitenkin tiesivät kuinka monta kertaa päivässä kuuluisi syödä. Ravintoaineisiin liittyvästä ravitsemustietämyksestä suurimmalla osalla vastaajista ei ollut kunnolla tietämystä ja haluaisivatkin tietää siitä lisää.

Kyselyn perusteella ravinto-oppaaseen aiheeksi valitsin ravintoaineet ja niiden määrät. Tähän myös vaikutti harjoitusten määrä/vrk, joka selvisi kyselyn tuloksista. Oppaaseen valitsin myös välipalan sekä suorituksen jälkeisen palauttavan aiheiksi koska, vaikka suurin osa urheilijoista söi jo entuudestaan molempia niin koin nämä aiheet tarpeellisiksi ja tärkeiksi liittää oppaaseen, jotta he saisivat lisää tietoa näihin liittyen.

Ravinto-oppaan loin Google Sites -sivun kautta ja valmis opas julkaistiin Mikkelin Voimistelijoiden nettisivuille. Oppaassa on viisi sivua: etusivu, lautasmallit, ravintoaineet, välipala ja suorituksen jälkeinen palauttava sekä kilpailupäivän ravitsemus. Jokaisella sivulla on kerrottu sen sivun aiheesta. Sisällytin oppaaseen myös taulukoita ravintoaineiden määristä ja kuvia lautasmalleista havainnollistamaan kyseisiä aiheita.

6 POHDINTA

Tavoitteeni oli luoda ravinto-opas toimeksiantajalleni ja pääsin tavoitteeseeni. Sain kyselylomakkeen vastauksien sekä aiheeseen liittyvien elektronisten ja kirjallisten lähteiden pohjalta luotua ravinto-oppaan toimeksiantajani nettisivuille. Uskon myös luoneeni hyvän sekä auttavan ravinto-oppaan ja toivon siitä olevan hyötyä nuorille urheilijoille.

Kyselyn toteutus onnistui hyvin. Vastaajien määrä yllätti positiivisesti, sillä usein nuoret eivät aina välttämättä jaksaa tai halua vastata kyselyihin. Kyselyn vastaukset olivat osittain odotettavissa olevia, mutta yllättävää kuitenkin on se, kuinka paljon tietämystä nuorilla on urheiluun liittyvästä ravitsemuksesta.

Työn luotettavuuden osalta uskon myös työn onnistuneen. Kyselystä saamieni tuloksien perusteella vastaajat ymmärsivät kyselylomakkeen kysymykset samalla tavalla kuin itse, kun olin kyselyn luonut. Osiin kysymyksiin, esimerkiksi viimeiseen kysymykseen kaikki vastaajista eivät vastanneet, jolloin kyselyn luotettavuus hieman laskee. Tämä tarkoittaa sitä, että tulokset eivät olleet niin tarkkoja kuin silloin, jos kaikki vastaajat olisivat kyseiseen kysymykseen vastanneet.

Ideani tähän työhön tuli alun perin omasta kokemuksestani valmentajana. Valmentaessani huomasin, että urheilijat usein väsyivät harjoituksessa eikä heidän energiatasonsa pysynyt samanlaisena koko harjoituksen ajan. Pohdin välillä mistä tämä saattaisi johtua. Opinnäytetyön aihetta määriteltäessä tuli esiin, että miten tätä jaksamista voitaisiin kehittää, jotta suorituskyky harjoituksissa paranisi. Valittu aihe osoittautui mielenkiintoiseksi, koska sitä voidaan hyödyntää laajemmalti urheilijoiden keskuudessa.

Toivon, että urheilijat hyödyntäisivät opasta mahdollisimman paljon sekä omaksuisivat sen osaksi normaalia arkea ja urheilun tueksi. Toivon myös, että oppaasta on heille hyötyä ja, että he havaitsisivat mahdollisia muutoksia urheillessaan. Tarvittaessa tulevaisuudessa oppaaseen voi lisätä tietoa aihealueista, joista urheilijat kokisivat haluavansa tai tarvitsevansa tietää vielä lisää.

LÄHTEET

Appelsin, U. & Wahlroos, M. 2021. Näin tehdään ihme: Mitä jokaisen tulisi oppia cheerleadingin maailmanmestariilta. Helsinki: WSOY.

Black Diamond Cheerleaders. 2022. Kilpacheerleading. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.bdc.fi/kilpacheerleading2/> [viitattu 22.9.2022].

Cheerleading. s.a. Suomen Cheerleadingliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://scl.fi/liitto/cheerleading/> [viitattu 22.9.2022].

Harrasteliikunta. s.a. Suomen Cheerleadingliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://scl.fi/harrasteliikunta/> [viitattu 19.9.2022].

Humak. s.a. Opinnäytetyöopas YAMK. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.4.2022- Saatavissa: [1.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön lähestymistavat ja menetelmät - Opinnäytetyöopas YAMK - LibGuides at Humak University of Applied Sciences](#) [viitattu 21.11.2022].

Ilander, O., Heikura, I., Hietavala, E., Laakso, M., Manner, L. & Mursu, J. 2021. Liikuntaravitsemus 3.0. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

KvantiMOTV. s.a. Kyselylomakkeen laatiminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.8.2010. Saatavissa: [Kyselylomakkeen laatiminen - KvantiMOTV \(tuni.fi\)](#) [viitattu 21.11.2022].

Kilpailut. s.a. Suomen Cheerleadingliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://scl.fi/kilpailutoiminta/> [viitattu 22.9.2022].

Liitto. s.a. Suomen Cheerleadingliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://scl.fi/liitto/> [viitattu 19.9.2022].

Mikkelin Voimistelijat ry. 2022a. Cheerleading. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mivo.fi/harrasteliikunta/cheerleading/> [viitattu 22.9.2022].

Mikkelin Voimistelijat ry. 2022b. Seura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mivo.fi/seura/> [viitattu 22.9.2022].

Mursu, J. & Männikkö, R. 2021. Teoksessa. Mutanen, M, Niinikoski, H., Schwab, U. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.

Puhti. 2022a. Palautuminen tapahtuu pääasiassa unen aikana. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.9.2022. Saatavissa: <https://www.puhti.fi/tietopaketti/palautuminen/> [viitattu 17.10.2022].

Puhti. 2022b. Urheilijan ravitsemus ja ruokavalio. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.5.2022. Saatavissa: <https://www.puhti.fi/tietopaketti/urheilijan-ravitsemus-ja-ruokavalio/#urheilijan-ravitsemus> [viitattu 17.10.2022].

Ruokavirasto. 2022a. Lautasmallit. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.5.2022. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/> [viitattu 17.10.2022].

Ruokavirasto. 2022b. Liikunta ja ravitsemus. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.5.2022. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/liikunta-ravitsemussuosituksissa/> [viitattu 17.10.2022].

Sharma, M. 2013. Kilpacheerleading on vauhdikas ja näyttävä laji. Yle Areena. Artikkel. Päivitetty 27.9.2013. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/09/16/kilpacheerleading-vauhdikas-ja-nayttava-laji> [viitattu 22.9.2022].

Terveurheilija. s.a. Kasvisruokavaliot urheilijalla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/kasvisruokavaliot-urheilijalla/> [viitattu 17.10.2022].

UKK-instituutti. 2022. Liikunta ja ravitsemus. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.9.2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/> [viitattu 17.10.2022].

Valtanen, T. s.a. Urheilijan ravitsemus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urheilijanravitsemus.fi/liikuntaravitsemustieto/suorituskyvyn-tehostaminen-ravitsemuksella/paljonko-urheilija-tarvitsee-energiaa/> [viitattu 18.10.2022].

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: [Tutki ja kehitä | Ellibs Library](#) [viitattu 21.11.2022].

LIITTEET

liite 1. Kyselylomake

Ravinto-opas kilpaurheilijalle

Tämä on kysely joka liittyy opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on luoda Mikkelin Voimistelijoiden Rubies- joukkueelle ravinto-opas. Kysely on tarkoitettu Cheerleading-kilpaurheilijoille, jossa selvitetään heidän treenimääränsä ja syömistottumuksia. Kysely on suunnattu juniori-ikäisille. Tavoitteena on lisäksi selvittää harrastajien tietämys urheilijan ravitsemuksesta ja kaipaavatko he lisätietoa ravitsemuksesta harrastamisen tehostamiseksi.

Pyydän sinua vastaamaan jokaiseen kysymykseen, jotta kyselystä saadaan kokonaiskuva vastausten perusteella.

Vastauksia ei julkaista, vaan ne kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten.

Kyselyssä ei myöskään kerätä henkilötietoja sekä vastauksista ei pystytä tunnistamaan vastaajia.

Lisätietoja tai kysymyksiä voi laittaa minulle: Amina Ighmour, bamig001@edu.xamk.fi

 amina.ighmour@gmail.com (Ei jaettu) [Vaihda tiliä](#)



Perustiedot

Ikä

- 11-12- vuotias
- 12-15- vuotias
- 15-17- vuotias

Kauanko olet harrastanut lajia?

- 0-3 vuotta
- 3-5 vuotta
- 5-10 vuotta

Aiheeseen liittyviä kysymyksiä

Kuinka monta kertaa viikossa treenaat?

Oma vastauksesi _____

Syötkö pienen evään ennen treenejä?

- Kyllä
- En
- Joskus

Syötkö/ juotko palauttavan treenien jälkeen?

- Kyllä
- En
- Joskus

Kuinka monta kertaa syöt päivässä?

Oma vastauksesi _____

Tiedätkö kuinka monta kertaa päivässä pitäisi syödä?

- Kyllä
- En

Jos vastasit edelliseen kysymykseen KYLLÄ, kirjoita tähän se määrä.

Oma vastauksesi _____

Kuinka moni näistä ruokailuista on lämmin ruoka?

Oma vastauksesi _____

Tiedätkö paljon urheilija tarvitsee hiilihydraatteja sekä proteiinia vuorokaudessa?

- Kyllä
- En
- En ole varma

Mitä haluaisit tietää urheiluun liittyvästä ravitsemuksesta?

Oma vastauksesi _____