

Opinnäytetyö (AMK)
Hoitotyön koulutusohjelma
2017

Hantula Julia, Mattila Sanna & Nordqvist Maija

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

– Ohjaustunti Kerttulin urheilulukiossa



Hantula Julia, Mattila Sanna & Nordqvist Maija

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

- Ohjaustunti Kerttulin urheilulukiossa

Monipuolisella ja laadukkaalla ravitsemuksella varmistetaan riittävä ravintoaineiden saanti. Ravitsemuksella on myös suuri merkitys nuoren kasvussa ja kehityksessä. Urheilevan nuoren on ymmärrettävä ravinnon merkitys suorituskyvyille, energisyydelle ja hyvinvoinnille. Harjoittelu, lepo ja ravitsemus ovat nuoren urheilijan menestymisen perusta. Näiden osatekijöiden tulee olla tasapainossa, jotta nuori urheilija voisi menestyä lajissaan.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa nuoria urheilijoita ymmärtämään monipuolisen ja riittävän ravitsemuksen tärkeys. Tavoitteena oli motivoida nuoria urheilijoita pohtimaan laadukkaan ravitsemuksen merkitystä ja omaa vastuuta laadukkaan ravitsemuksen toteuttamisessa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Turun Seudun Urheiluakatemia. Kerttulin urheilulukio yhdessä Turun Seudun Urheiluakatemian kanssa tarjoaa nuorille urheilijoille mahdollisuuden yhdistää opiskelu urheiluvallmentautumiseen. Sisällöltään samanlaisia ohjaustunteja toteutettiin kaksi syksyn 2017 aikana.

Ohjaustunnin aiheena oli monipuolisen ja laadukkaan ravitsemuksen toteuttaminen nuoren urheilijan näkökulmasta. Teoriaosuudessa käytiin läpi ravitsemuksen perusteita, urheilijan ravitsemuksen erityispiirteitä ja lisäravinteita. Ohjaustunnilla opiskelijoille tarjottiin ajantasaista tutkimustietoa. Teoriatietoa konkretisoitiin erilaisten tehtävien avulla, jolloin oppiminen vahvistuu.

Ohjaustunnin arviointia varten opiskelijoilta pyydettiin palautetta ohjaustunnin sisällöstä palautelomakkeen avulla. Saadun palautteen perusteella ohjaustunti koettiin hyödylliseksi, vaikka osalla opiskelijoista oli tietoa ohjaustunnin aiheista jo entuudestaan. Ohjaustunnin sisältö vastasi toimeksiantajan toiveita ja sille asetettuja tavoitteita. Ryhmänohjaus kuuluu olennaisena osana terveydenhoitajan työhön, minkä takia on tärkeää saada ohjauskokemusta jo opiskeluaikana.

ASIASANAT:

Ravitsemus, nuori, urheilija, ohjaus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Public Health Nursing

2017 | 40

Hantula Julia, Mattila Sanna & Nordqvist Maija

NUTRITION OF YOUNG ATHLETE

- Guidance class at Kerttulin urheilulukio

Having versatile and good quality nutrition ensures adequate nutrients. Nutrition plays a key role in youth's growth and development. Youth playing sports must understand the meaning of nutrition in performance, energy level, and well-being. Training, rest and nutrition are the base for young athlete's success. These components must be in balance for young athlete to succeed in their sport.

The purpose of the thesis was to help young athletes to understand the importance of versatile and adequate nutrition. The goal was to motivate young athletes to consider the meaning of good quality nutrition and their own responsibility in realization of good quality nutrition.

The client for this thesis was Turun Seudun Urheiluakatemia. Turun Seudun Urheiluakatemia together with Kerttulin urheilulukio provide young athletes the possibility to combine studies and training. There were two guidance classes in autumn 2017 with the same content.

The topic of the guidance class is implement versatile and good quality nutrition in young athlete's perspective. The theory part went through the fundamentals of nutrition, the specifics of athlete's nutrition and additional nutrients. The students were offered up to date research information. The theory information was concretized with different tasks when the learning is enhanced.

For the assessment of the guidance class the students were asked to give feedback of the contents. With the given feedback the guidance class was experienced as useful although part of the students had knowledge of the topics beforehand. The content of the guidance class corresponded the expectations of the client and the goals which it was given. Guidance classes are essential part of the work of a public health nurse for which it is good to get experience of guidance during studies.

KEYWORDS:

Nutrition, young athlete, guidance

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUORI URHEILIJA	7
3 RAVITSEMUS	9
3.1 Välttämättömät ravintoaineet	9
3.2 Ravitsemussuositukset	11
4 URHEILIJAN RAVITSEMUS	12
4.1 Urheilijan lautasmalli	12
4.2 Energiatasapaino	13
4.3 Nesteytys	14
4.4 Lisäravinteet	15
5 RYHMÄNOHJAUS	17
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ	19
7 TARKOITUS JA TAVOITE	20
8 OHJAUSTUNTI	21
8.1 Ohjaustunnin toteutus	21
8.2 Palaute ohjaustunnista	23
9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	26
10 POHDINTA	28
LÄHTEET	31

LIITTEET

- Liite 1. Tuntisuunnitelma.
- Liite 2. Ravitsemuksen ABC -infovihko.
- Liite 3. Ohjaustunnin palautelomake.

KUVAT

Kuva 1. Urheilijan lautasmalli (UKK-instituutti & Tampereen urheilulääkäriasema 2017a).	13
Kuva 2. Elintarvikkeet aamupalatehtävää varten.	22
Kuva 3. Urheilijan lautasmalli havainnollistettuna.	23

KUVIOT

Kuvio 1. Ohjaustunnin mielenkiintoisuus.	24
Kuvio 2. Ohjaustunnin hyödyllisyys.	25

1 JOHDANTO

Urheilussa menestymisen perustana voidaan pitää kolmea osatekijää: harjoittelua, lepoa ja ravitsemusta. Jokaisen osatekijän tulee olla tasapainossa, jotta urheilija voisi kehittyä ja menestyä lajissaan. Huonosti koostettu tai vähäinen ravitsemus vaikuttaa epäedullisesti urheilijan kehitykseen ja terveyteen. (Ilander 2010.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin ohjaustunti nuorille urheilijoille. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Turun Seudun Urheiluakatemia, jonka päätehtävänä on yhdistää urheilu ja opiskelu (Härkönen 2014). Ohjaustunti suunniteltiin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille. Ohjaustunti kuului valmennusopin opintokokonaisuuteen, jonka tarkoituksena oli perehdyttää opiskelija urheilijaksi kasvamisen periaatteisiin. (Kerttulin lukio 2017c.)

Ohjaus tarkoittaa käytännöllisen opastuksen antamista ja se voidaan myös nähdä pyrkimyksenä motivoida ohjattavaa toimimaan tietyllä tavalla (Kyngäs ym. 2007: Vänskä ym. 2011). Ohjaustunnilla tarjottiin nuorille urheilijoille tietoa ravitsemuksesta ja sen toteuttamisesta sekä autettiin nuoria ymmärtämään urheilun vaikutus ravitsemukseen. Nuorten urheilijoiden tulee myös tietää ravitsemuksen merkitys kasvulle ja kehitykselle.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa nuoria urheilijoita ymmärtämään monipuolisen ja riittävän ravitsemuksen tärkeys. Opinnäytetyön tavoitteena oli motivoida nuoria urheilijoita pohtimaan laadukkaan ravitsemuksen merkitystä ja omaa vastuuta laadukkaan ravitsemuksen toteuttamisessa.

2 NUORI URHEILIJA

Nuorella tarkoitetaan henkilöä, joka on 12-22 –vuotias. Tässä elämänvaiheessa tapahtuu nopeaa ja laaja-alaista kehitystä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.) Nuorella urheilijalla fyysinen olemus ja psyykkiset piirteet kehittyvät ja kypsyvät. Tähän aikavälille sijoittuu myös nuoren urheilijan valinta urheilu-uraan panostamisesta, jolloin harrastajasta kasvaa kilpaurheilija. (Mononen ym. 2014.)

Urheilun käsitteeseen kuuluu neljä tunnuspiirrettä: kilpailu paremmuudesta, sovittujen sääntöjen noudattaminen, yhdenmukaiset välineet ja ympäristökijät sekä urheilullinen suorituskyky paremmuuden perusteena (Heinilä 2012). Urheilulla tarkoitetaan toimintaa, jossa harjoitellaan pitkäaikaisesti lajiin perehtyneen valmentajan ohjauksessa. Urheilun valmennus perustuu kokemukseen ja tieteen periaatteisiin. (Hakkarainen ym. 2009.)

Kerttulin urheilulukiossa on järjestetty lajikohtainen aamuvalmennus 23 lajivalmentajan toimesta. Järjestettävällä valmennuksella tavoitellaan urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittämistä kokonaisvaltaisesti. (Kerttulin lukio 2017b.) Valmentajat auttavat nuorta kehittymään urheilulajissaan, missä keskeisenä osana tulisi olla ravitsemusohjauksen antaminen. Ravitsemusohjauksella pyritään lajia ja terveyttä tukeviin ruokailukäytäntöihin. Valmentajien tehtävänä on auttaa nuoria urheilijoita arvioimaan erilaisia valmisteita kriittisesti, varsinkin lisääntyneen ravintolisien tarjonnan vuoksi. (UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema 2017e.)

Turun Seudun Urheiluakatemia mahdollistaa yhdessä Kerttulin urheilulukion kanssa nuorelle opiskelun ja urheilun yhdistämisen (Kerttulin lukio 2017). Kerttulin urheilulukio, jossa on edustettuna yli 30 urheilulajia, on Varsinais-Suomen alueen ainoa urheilulukio (Kerttulin lukio 2017; Turku 2017). Turun Seudun Urheiluakatemia toiminta on Kerttulin urheilulukion koordinoimaa. Suomessa toimii 20 alueellista Urheiluakatemiaa, joiden tehtävänä on koordinoida, turvata sekä kehittää nuorille urheilijoille suunnattuja mahdollisuuksia. (Olympiakomitea 2017b; Turun Seudun Urheiluakatemia 2017.) Urheiluakatemia on yksi kolmesta Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön toiminta-alueesta. Huippu-urheiluyksikön tehtävänä on johtaa huippu-urheiluverkoston toimintaa sekä ohjata ja vahvistaa urheilijoiden, valmentajien ja verkoston muiden toimijoiden yhteistyötä. (Olympiakomitea 2017a.)

Riittävä energiansaanti on nuorelle urheilijalle kehittymisen ja kasvun perusta (Jaakola & Tapio 2015). Energian ja ravinnon tarve vaihtelee nuorilla kasvun ja kehityksen eri

vaiheissa. Rungas liikunta ja urheilu eivät estä pituuskasvua ja kehitystä, jos huolehditaan riittävästä ravinnonsaannista. Urheilu lisää energiantarvetta, joten kehitys ja kasvu hidastuvat, jos urheileva nuori ei syö riittävästi. Syöminen on usein vähäistä laihuutta ihannoivissa lajeissa, kuten baletissa, taitoluistelussa ja voimistelussa. Näissä lajeissa kasvuun ja kehittymiseen liittyvät ongelmat ovat yleisimpiä. Painoluokkalajeissa nuori urheilija saattaa vähentää syömistään ja samalla estää normaaliin kasvuun ja kehitykseen liittyvää luonnollista painonnousua. Liian kova harjoittelu ruokavalion laatuun ja määrään nähden voi estää 10–14-vuotiaana tapahtuvan kasvupyrähdyksen. Vähäinen ravinnonsaanti suhteessa liian kovan harjoitteluun voi työllä muuttaa hormonitoimintaa. Sen seurauksena luumassan kasvu heikkenee ja loukkaantumisriski suurenee. (Ilander 2010.)

Energiansaannin vastatessa kulutusta tai ollessa suurempaa; kehitys, palautuminen ja vastustuskyky ovat tehokkaimmillaan. Urheilijan suorituskyky ei kehity toivotulla tavalla, jos energiansaanti on liian vähäistä tai syöminen on epäsäännöllistä. Tasaisen ja riittävän energian saamiseksi on säännöllinen ruokailu joka päivä tärkeää. Urheilija tietää syövänsä riittävästi silloin, kun paino pysyy suunnilleen samana, palautuu hyvin harjoituksista ja kilpailuista, vireystila on optimaalinen eikä naisurheilijoilla esiinny kuukautishäiriöitä. Vähäinen syöminen aiheuttaa lihasten jumiutumista, tekee olon väsyneeksi, heikentää harjoituksista palautumista, jarruttaa kehitystä ja suurentaa sairastumisriskiä. (UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema 2017b.)

3 RAVITSEMUS

3.1 Välttämättömät ravintoaineet

Ravinnosta saatavia välttämättömiä ravintoaineita ovat vesi, energianlähteet ja suojaravintoaineet. Energianlähteinä toimivat pääosin ravinnon sisältämät energiaravintoaineet eli hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. (Aro 2015.) Ravintoaineilla on rakenteellinen tai aineenvaihdunnallinen tehtävä elimistön toiminnassa ja niiden riittävä saanti ravinnosta takaa solujen ja kudosten uusiutumisen sekä kasvun (Voutilainen ym. 2015). Lisäksi elimistön elintärkeitä tehtäviä, kuten lihastyö ja elintoimintojen säätely, tarvitsevat ravintoaineita ylläpitääkseen toimintojaan (Evira 2017a). Ravintoaineiden tärkein tehtävä on antaa energiaa elimistön toimintojen ylläpitämiseen (Aro 2015). Riittämätön ravintoaineiden saanti ravinnosta saattaa aiheuttaa puutostiloja ja toisaalta liiallinen energiaravintoaineiden saanti ylimäärän varastoitumisen elimistöön rasvana (Voutilainen ym. 2015).

Elimistön pääasiallisena energianlähteenä toimivat hiilihydraatit, jotka ovat ensisijainen energianlähde aivoille ja punasoluille. Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat viljat, hedelmät ja juurekset. (Aro 2015; Voutilainen ym. 2015.) Ravintokuiduksi kutsutaan hiilihydraatteja, joita elimistö ei kykene pilkkomaan imeytyvään muotoon. Ravintokuitu ylläpitää suoliston toimintaa ja vahvistaa kylläisyyden tunnetta. (Voutilainen ym. 2015.) Lihaksiin ja maksaan varastoitunut hiilihydraatti eli glykogeeni toimii hyvänä energianlähteenä lihaksille liikunnan aikana. Hedelmät ja täysjyväviljatuotteet sisältävät paljon hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, minkä vuoksi ne ovat suositeltuja hiilihydraatin lähteitä. Ne ylläpitävät vireystasoa ja vaikuttavat suotuisasti verensokeriin. (Ilander 2010.) Vertaillen hiilihydraattilähteiden laatua, on erityisen tärkeää huomioida niiden kuitupitoisuus ja vaikutus verensokeriin (Voutilainen ym. 2015).

Proteiinit koostuvat aminohapoista, joita tarvitaan elimistön toiminnan ylläpitoon ja kudosten uusiutumiseen. Aminohapoista elimistö rakentaa sopivia proteiineja kudoksia ja hormoneja varten. Lisäksi yksittäisiä aminohappoja tarvitaan hermoston ja suoliston tehtäviin. Proteiinit pilkkoutuvat aminohapoiksi elimistössä ja kulkeutuvat rakennusaineeksi lihaksille ja kudoksille. Runsaasti proteiinia sisältäviä ravinnon lähteitä ovat liha, kala ja maitotuotteet. (Aro 2015.) Proteiinipitoisesta ruoasta saa pitkäksi ajaksi kylläisen tunteen. Riittävällä proteiinin saannilla mahdollistetaan normaali hormonaalinen toiminta, lihasten kehitys ja ylläpidetään vastustuskykyä. (Ilander 2010.)

Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan elimistön solujen, hermoston, näköaistin ja ihon toiminnan ylläpitämiseksi. Rasvat toimivat rakennusaineena hormoneissa, joita tarvitaan erityisesti vilkkaan kasvun ja kehityksen aikana. Monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion sisältämät rasvat toimivat energianlähteinä, edistävät sydämen ja aivojen terveyttä sekä edesauttavat hermojen ja lihasten saumatonta yhteistyötä. Ruokavalintoja tehdessä tulee huomioida rasvan laatu ja vältettävä niiden liiallista saantia. Suurin osa ravinnosta saatavasta rasvasta tulisi olla tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa ja loput tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat kala, kasviöljyt, pähkinät ja siemenet. Tyydyttymätön rasva sisältää välttämättömiä rasvahappoja, joista tärkeimmät ovat omega-3 ja omega-6. (Ilander 2010.)

Ihmisen elimistölle välttämätön ravintoaine on vesi, jota saadaan ravinnosta. Ihmisen kehosta noin puolet on vettä ja sen määrää säätelee hormonitoiminta. Elimistön aineenvaihduntareaktiot tapahtuvat vesiliuoksessa. Vettä tarvitaan aineiden kuljettamiseen elimistössä, lämmönsäätelyyn sekä happo- ja emästasapainon ylläpitoon. (Voutilainen ym. 2015.)

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat välttämättömiä suojaravintoaineita, joita tarvitaan kasvuun ja elimistön normaaliin toimintaan. Vitamiineja ei voida käyttää energianlähteenä. Vitamiinit jaetaan rakenteensa mukaan vesiliukoisiin ja rasvaliukoisiin vitamiineihin. Vesiliukoisia vitamiineja ovat C-vitamiini ja B-ryhmän vitamiinit. A-, D-, E-, ja K-vitamiini ovat rasvaliukoisia. Vitamiinin rakenne ja liukoisuus määrittävät sen, miten niiden imeytyminen ja varastointi tapahtuvat elimistössä. (Haglund 2011; Aro ym. 2012.) Rasvaliukoiset vitamiinit pystyvät varastoitumaan elimistöön, kun taas vesiliukoiset vitamiinit erittyvät virtsan mukana elimistöstä. Vesiliukoisia vitamiineja tulisi tämän vuoksi saada päivittäin ravinnon mukana, jotta puutostiloja ei syntyisi. (Haglund ym. 2011.)

D-vitamiinia syntyy iholla auringon ultraviolettisäteilyn avulla, mutta sitä saadaan myös rasvaisista kaloista, kananmunasta sekä vitaminoiduista maito- ja margariinivalmisteista (Haglund ym. 2011). D-vitamiinia tarvitaan normaaliin kasvuun ja luuston kehittymiseen sekä kalsiumin imeytymiseen (Haglund ym. 2011; Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2014). Kalsium on ihmisen tärkein kivennäisaine ja sitä tarvitaan elimistöä ylläpitävissä toiminnoissa. Kalsiumin tärkeimpiä tehtäviä ovat luuston uudistaminen ja muiden sidekudosten muodostaminen. Kalsiumia tarvitaan eniten luuston kiivaan kasvun aikoina eli lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin luut kasvavat pituutta, paksuuntuvat ja tiivistyvät. (Haglund ym. 2011.) Kalsiumia suositellaan nuorille ja aikuisille noin 900 mg

vuorokaudessa. Parhaita kalsiumin lähteitä ovat maitotuotteet, lehtivihannekset ja kala. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kivennäisaineilla, kuten raudalla, on tärkeä rooli ihmisen elimistössä. Ne vaikuttavat energiantuotantoon, hemoglobiinin muodostumiseen, luuston terveyteen, vastustuskykyyn ja suojaavat elimistöä hapettumisen aiheuttamilta vaurioilta. (Rodriguez ym. 2009.) Rauta osallistuu hapen kuljetukseen ja energian tuotantoon elimistössä. Rautatasapainon ylläpitoa hankaloittaa se, että ruoasta saatavasta raudasta imeytyy vain pieni osa elimistöön. Imeytymiseen voidaan vaikuttaa samanaikaisesti syötävällä ruualla, esimerkiksi kasvikset, kala- ja lihatuotteet, vilja- sekä maitotuotteet edesauttavat raudan imeytymistä. (Borg 2005.)

3.2 Ravitsemussuositukset

Suomessa Valtion ravitsemusneuvottelukunta tekee koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset, joista viimeisin on julkaistu vuonna 2014. Ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin, joita päivitetään vastaamaan uusinta tutkimustietoa ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä. Suomalainen ruokakulttuuri vaikuttaa omalta osaltaan suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset on kohdennettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Ravitsemussuosituksissa on annettu suositukset ruoasta ja ravintoaineista. Ruokasuosituksilla tarkoitetaan ruoka-aineryhmiä ja niitä koskevia ohjeita. Ruoka-aineryhmillä tarkoitetaan esimerkiksi lihaa, maitovalmisteita ja täysjyväviljavalmisteita. Ravintoainesuositukset tarkoittavat energian, energiaravintoaineiden, kivennäisaineiden ja vitamiinien saantisuosituksia. Ravintoaineiden saantisuosituksissa on otettu huomioon yksilölliset erot. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Ruoka-aineryhmien perusteella on tehty lautasmalli. Lautasmalli toimii erinomaisena apuna hyvän aterian koostamisessa. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta koostuu kasviksista. Noin neljänneksen tulee sisältää perunaa, täysjyväpastaa tai muuta täysjyväviljalisäkettä. Viimeinen osuus eli noin neljännes koostuu kalasta, lihasta, kananmunasta tai kasvisruoasta, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Rasvaton maito tai piimä ovat suositeltavia ruokajuomia ja janojuomaksi sopii vesi. Näiden lisäksi aterialla täydennetään täysjyväleivällä, jonka päällä on kasviöljypohjaista rasvaveitettä. Jälkiruoaksi sopivat annos marjoja tai hedelmää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

4 URHEILIJAN RAVITSEMUS

Harjoittelu, ruoka ja lepo ovat nuoren urheilijan menestymisen perusta (Ilander 2010). Hyvä ravitsemus saavutetaan ruokavalion monipuolisuudella ja täysipainoisuudella, mikä lisäksi takaa energian ja ravintoaineiden riittävän saannin. Syömisen rytmitys edesauttaa riittävien yöunien saamista, hyvään harjoitusvireeseen pääsemistä ja kuormituksesta palautumista. Liian vähäisellä energiansaannilla rasva- ja lihasmassa pienentyy, mikä taas heikentää kestävyyttä ja voimaa. Tämän seurauksena sairastumis- ja loukkaantumisriski kasvaa. (Jaakkola & Tapio 2015.) Hyvän ja laadukkaan syömisen ei tulisi olla urheilijalle valintakysymys, vaan itsestäänselvyys (Ilander 2010).

4.1 Urheilijan lautasmalli

Urheilevan nuoren tulee ymmärtää ravinnon merkitys suorituskyvyllä, energisyydellä sekä hyvinvoinnilla (Pethman & Ilander 2006; Ilander, ym. 2010). Urheilijan lautasmalli (Kuva 1) eroaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositusten mukaisesta lautasmallista. Urheilijan energiantarve on suurempaa, minkä takia ravitsemussuositusten lautasmalli ei ole energiasisällöltään riittävä urheilijalle. Urheilijan lautasmallissa on enemmän hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvaa. Urheilijan lautasmalli on jaettu kolmeen yhtä suureen osaan. Lautasmalli sisältää kasviksia, vähärasvaista lihaa ja perunaa, riisiä tai pastaa. Näiden lisäksi urheilija voi syödä muutaman siivun täysjyväleipää ja juoda lasillisen maitoa tai piimää. Leivän päälle voi laittaa kasviöljypohjaista margariinia ja salaattiin voi lisätä öljypohjaisen salaatinkastikkeen. Lautasmallin koostamiseen vaikuttavat urheilijan tavoitteet, lajin ominaisuudet ja yksilöllinen energiantarve. (UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema 2017a.)

Urheilijan lautasmalli



Kuva 1. Urheilijan lautasmalli (UKK-instituutti & Tampereen urheilulääkäriasema 2017a).

Urheilijan lautasmallissa on tärkeää huomioida ravintoaineiden ja energian määrä, mitkä ovat suurempia kuin ravitsemussuosituksen mukaisessa lautasmallissa (UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema 2017a). Usein urheilija saattaa syödä liian niukasti (UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema 2017b). Erityisesti hiilihydraattien saanti voi jäädä vähäiseksi, vaikka ne ovat tärkein energianlähde nuorelle urheilijalle (Nisevich 2008; UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema 2017c). Kasvavan nuoren urheilijan tulee kiinnittää huomiota myös lisääntyneeseen proteiinin tarpeeseen. Huolimatta lisääntyneestä proteiinin tarpeesta, nuoren urheilijan proteiinin tarve täyttyy lähes aina noudattamalla monipuolista ruokavaliota. (Ilander 2010.) Hyvänlaatuiset rasvat toimivat urheilijan energianlähteenä ja ovat osa terveellistä ruokavaliota. Rasvan saanti voi usein olla liian niukkaa urheilijalla, jonka lajissa painolla on merkitystä. (UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema 2017d.)

4.2 Energiatasapaino

Ihmisen energiankulutus koostuu kolmesta osatekijästä: perusaineenvaihdunnasta, ruoan käsittelyyn kuluva energiasta ja fyysisen aktiivisuuden aiheuttamasta energiankulutuksesta (Hiilloskorpi 2005). Lisäksi nuorella urheilijalla kasvu ja kehitys vaativat energiaa (Smith ym. 2015). Nämä tekijät vaikuttavat tarvittavaan energian määrään nuorella urheilijalla. Yli puolet päivittäin saadusta energiasta kuluu perusaineenvaihdunnan toimintaan eli välttämättömiin elintoimintoihin ja

lämpötasapainon ylläpitoon. Urheilijalla energiankulutus on suurempaa johtuen fyysisestä aktiivisuudesta, jolloin perusaineenvaihdunnan suhteellinen osuus energiankulutuksesta pienenee. Fyysisen aktiivisuuden aiheuttamaan energiankulutukseen vaikuttaa kehon paino, aktiivisuuden teho sekä taloudellisuus. Korkeatehoisen tai pitkäkestoisen urheilusuorituksen jälkeen ylimääräinen energiankulutus voi olla jopa 20 % liikunnan aikaisesta energiankulutuksesta. Energiatasapaino saavutetaan, kun päivittäinen energiansaanti ja kulutus ovat yhtä suuria. Tällöin kehon energiansisältö ei muutu eli elimistöön ei varastoidu mitään. (Fogelholm 2005.) Energiankulutusta voidaan arvioida käyttämällä erilaisia laskentakaavoja. Tutkimuksissa on todettu, että Harris-Benedictin kaava soveltuu parhaiten urheilijan lepoenergiankulutuksen laskemiseen. Harris-Benedictin kaava perustuu pituuteen ja painoon. Kokonaisenergiankulutuksen arvioimiseksi kerrotaan lepoenergiankulutus aktiivisuuskertoimella, joka kuvaa henkilön aktiivisuustasoa. (Ilander 2014.)

4.3 Nesteytys

Suosittelusten mukaan aktiivisen liikkujan tulisi juoda noin 2-3 litraa vuorokaudessa nesteitä, vaikka varsinaista janontunnetta ei esiinny. Kovaakin harjoittelevalla nuorella urheilijalla parhaana janojuomana toimii vesijohtovesi. (Ilander 2010; Evisa 2017b.) Päivittäin nautittavaan vedenmäärään ei ole yleistä ohjeistusta, koska nesteentarve vaihtelee yksilöllisesti. Nesteentarpeeseen vaikuttaa perusaineenvaihdunta, ilman lämpötila, hikoilu, harjoittelun intensiivisyys ja sen kesto. (Ilander 2010.) Muutaman prosentin menetys kehon nestemäärästä saattaa aiheuttaa nestehukkaa, jonka oireita ovat huimaus, päänsärky ja väsymys (Haglund ym. 2010). Pienemmän nestemäärän vuoksi nuoren urheilijan elimistö on herkkä nestehukan aiheuttamille ongelmille ja lämmönsäätelyn muutoksille (Ilander 2010). Nesteitä tulisi juoda ruokajuomien lisäksi pitkin päivää urheilusuorituksen ja palautuksen aikana, jotta estetään nestevajeen muodostuminen. Veden juominen urheilusuorituksen aikana vähentää rasituksen tunnetta, auttaa suorituskyvyn ylläpidossa ja jaksamisessa sekä helpottaa treenin jälkeisestä palautumisesta. (Ilander 2010; Cotugna ym. 2005.)

Valmentajalla on suuri rooli harjoituksen aikaisen nesteytyksen onnistumisessa (Cotugna ym. 2005). Toisinaan valmentajat kokevat juomataukojen aiheuttavan liikaa häiriöitä intensiivisen harjoitteluun. Yleensä kuitenkin hyvällä juomataukojen suunnittelulla saadaan pidettyä harjoitusaika mahdollisimman tehokkaana ja samalla

varmistetaan nuorten urheilijoiden riittävä nestetasapaino. (Ilander 2010.) Jokainen liikuttu tunti lisää nestehävikkiä noin 0,5-1 litraa (Evira 2017b). Nestetasapainon ylläpito edesauttaa urheilulajiin liittyvien taitojen parantamista, aerobista kestävyyttä ja lihasvoiman riittävyyttä. Urheilijan on hyvä ymmärtää nesteytyksen tärkeys ja havainnoida nestetasapainon tilaa. Nautittuun ravintoon voi lisätä hieman suolaa, mikä lisää janon tunnetta ja nesteitä tulee juotua enemmän. Näin saadaan varmistettua riittävä nesteytys palautumisen aikana. Energiajuomat eivät ole suositeltavia lisääntyneen terveystarpeen vuoksi. (Van Pelt 2015.)

4.4 Lisäravinteet

Lisäravinteiksi kutsutaan elintarvikevalmisteita, joissa on tiivistetyssä muodossa fysiologisesti vaikuttavia aineita tai ravintoaineita. Lisäravinnetta voidaan kutsua myös nimellä ravintolisä tai urheiluravinne. (Hulmi 2016.) Se poikkeaa ulkomuodoltaan tai koostumukseltaan tavanomaisista elintarvikkeista ja voi olla esimerkiksi kapselin, tabletin tai jauheen muodossa. Lisäravinteilla ei voi korvata monipuolista ruokavaliota, vaan niiden tarkoitus on täydentää sitä. Vitamiini- ja kivennäisvalmisteet ovat esimerkkejä käytössä olevista lisäravinteista. (Evira 2017c.) Erityisesti urheilun aikana käytettyjen lisäravinteiden käyttö on moninkertaistunut viimeisen kymmenen vuoden aikana nuorten keskuudessa, minkä vuoksi nuoret ovat riskiasemassa niiden mahdollisesti sisältämille vaarallisille ainesosille. (Laakso ym. 2008; Fimea 2017.) Monipuolista ruokavaliota ja laadukasta ruokaa ei voi korvata lisäravinteilla, mutta ravintoaineiden saannin ollessa riittämätöntä, voidaan harkita erityisryhmissä jonkin lisäravinteen aloittamista. Vitamiini- ja kivennäisvalmisteiden käytöstä voidaan hyötyä esimerkiksi tietyissä sairauksissa ja puutostiloissa. Paljon urheileville nuorille suositellaan monivitamiinikivennäisvalmisteen ympärivuotista käyttöä. (Ilander 2010; Fimea 2017.)

D-vitamiinin saantisuositus on 10 µg vuorokaudessa. Suositusten mukaan 2-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi käyttää 7,5 µg D-vitamiinivalmistetta päivittäin ympäri vuoden. (Evira 2017d.) Aktiivisesti liikkuvalla nuorella naisurheilijalla voi olla tarvetta rautalisään, koska naissukupuoli, runsaat kuukautiset ja suuri liikunnan määrä lisäävät raudanpuutteen riskiä. Rautavalmistetta ei kuitenkaan suositella jatkuvaan käyttöön, vaan kuuriluontoisesti lääkärin määräämänä. Maitoallergikolla voi olla aiheellista ottaa kalsiumlisä, jos käytössä ei ole kalsiumrikastettuja maitoa korvaavia tuotteita. (Ilander 2010.)

Nykyään uskotaan erityisesti urheilun aikana käytettävien lisäravinteiden parantavan suorituskykyä ja tehoa, vaikka tutkimuksissa merkittävää hyötyä ei ole todettu (Laakso ym. 2008; Lehtonen 2016). Lisäravinteiden käyttö on yleisempää aktiivisesti liikkuvilla nuorilla. Etenkin proteiinilisän käyttö on yleistynyt tuotevalikoimien kasvun ja saannin helppouden takia, vaikka sen käytölle harvemmin löytyy perustetta. Lisäravinteiden käyttö liitetään nykyään terveyteen ja sitä pidetään osana terveyskulttuuria, vaikka monipuolinen ruokavalio kattaa lähes aina ravintoaineiden saannin. (Laakso ym. 2008.) Kisamatkoilla tai ravinnon saannin vaikeuden vuoksi voi toisinaan käyttää energiapatukoita, joita on valmistettu erityisesti liikunnan yhteydessä käytettäväksi (UKK- instituutti 2017). Hiilihydraatit ovat urheilusuorituksen aikana paras energianlähde, joten pidemmän harjoituksen aikana suositellaan noin 6-8 %:n hiilihydraattipitoista urheilujuomaa. Hiilihydraattipitoinen juoma helpottaa nestetasapainon palautumista ja täyttää elektrolyyttivarastoja nuorilla urheilijoilla. (Nisevich 2008.)

Erytistilanteissa voidaan harkita lisäravinteiden käyttöä, mutta tuotteeseen tulisi perehtyä ennen käyttöönottoa (UKK- instituutti 2017). Jotkut ravintolisät saattavat sisältää tuntemattomia ja epäpuhtaita ainesosia, joita urheilussa ei saisi käyttää. Tuoteseloste tulisi aina tarkistaa ennen ravintolisän käyttöönottoa, mutta tuotteen sisällöstä ei silti voi olla varma valvonnan puutteen vuoksi. Urheilija on aina itse vastuussa käyttämistään ravintolisistä ja niiden aiheuttamista ongelmista. (Heinonen & Simula 2017.) Erityisesti kilpatasolla urheilevien tulee huomioida lisäravinteiden ennakoivalvonnan puute, jonka vuoksi joissakin valmisteissa saattaa olla positiivisen dopingtestituloksen aiheuttavia ainesosia (UKK- instituutti 2017).

5 RYHMÄNOHJAUS

Ryhmänohjaus on paljon käytetty ohjausmenetelmä terveydenhoitajan työssä (Haarala ym. 2015). Ryhmänohjaus on suosittu työmenetelmä yksilöohjauksen ohella, koska sen avulla tietoa voidaan jakaa suuremmalle ryhmälle. Ryhmänohjauksella voidaan saavuttaa parempia tuloksia tehokkaammin kuin yksilöohjauksella. (Kyngäs ym. 2007.) Ryhmänohjaus pohjautuu ryhmän jäsenten väliselle vuorovaikutukselle, jolloin ryhmän tavoite vaihtelee sen jäsenten tavoitteiden mukaan. Ryhmänohjauksessa tulee hyödyntää ryhmän jäsenten tarpeiden samanlaisuutta, jolloin ryhmän jäsenten motivaatio kasvaa. (Kauppila 2005; Kyngäs ym. 2007.)

Ryhmän koko ja luonne määrittelevät ryhmän toimintaa ja ne vaikuttavat myös ryhmädynamiikkaan (Kyngäs ym. 2007). Ryhmä voidaan määrittellä sen ympäristön, teeman tai tyyppin mukaan, eikä ryhmän määrittely ole helppoa. Ryhmäksi voidaan kutsua esimerkiksi perheryhmää, harrasteryhmää, opintoryhmää, työryhmää tai terapiaryhmää. (Kauppila 2005.) Ryhmä voi myös muodostua valikoimalla, jolloin ryhmän jäsenillä ei ole mahdollisuutta vaikuttaa ryhmän valintaan. Aloite ryhmän muodostamisesta tulee ulkopuoliselta taholta, joka valikoi ryhmän jäsenet. (Niemistö 2007.) Ryhmä voidaan kuitenkin nähdä perustuvan yhteisille intresseille tai tarpeille (Kauppila 2005). Kerttulin urheilulukiossa opiskeleva opintoryhmä on valikoitunut valintakokeen kautta (Kerttulin lukio 2017a). Ryhmän jäsenet ovat motivoituneita yhdistämään lukio-opintonsa ja urheiluharrastuksensa, jolloin ryhmän yhteisenä tavoitteena voidaan nähdä lukion suorittaminen urheilun ohella.

Ryhmässä on aina oltava henkilö, joka ohjaa ryhmää. Ryhmän ohjaajan työn perustana on ryhmän tarkoitus. (Niemistö 2007.) Ohjaajan perustehtävänä on auttaa ryhmää saavuttamaan asetettu tavoite. Ohjaaja voi käyttää erilaisia työmenetelmiä työskennellessään ryhmän kanssa. Opetuksellisia työmenetelmiä ovat esimerkiksi projektityö, porinaryhmä, parityöskentely ja aivoriihi. Menetelmien käyttäminen on riippuvainen ryhmädynamiikasta ja ryhmän tavoitteista. (Kauppila 2007.) Ohjaajan tulee saada ryhmä toimimaan aktiivisesti, sillä asioiden omaksumista tukee laadukas ja toiminnallinen opiskelu. Ohjaaja tukee ryhmää kokonaisuutena, eikä sen yksittäisiä yksilöitä. Tällä tavalla tuetaan ryhmän jäsenten välistä dynamiikkaa, yhteistoimintaa ja oppimista. (Kyngäs ym. 2007.)

Ryhmäohjauksessa ei voida suoranaisesti vaikuttaa yksilöllisiin tarpeisiin, koska on mahdotonta selvittää ryhmänjäsenten yksilölliset tilanteet. Ryhmän tavoitteet saattavat myös jäädä pinnallisiksi, jolloin ryhmän jäsenten yksilölliset tavoitteet saattavat vaihdella hieman. Tämä saattaa myös parantaa motivaatiota. Ohjaajan tehtävänä on motivoida ryhmän jäseniä yhdessä ryhmän tavoitteeseen, jonka avulla ryhmän jäsen pystyy saavuttamaan myös omat henkilökohtaiset tavoitteensa (Kyngäs ym. 2009). Ryhmäohjauksessa on tärkeää ymmärtää, että tavoite ei ole tekemisen lopputulos tai seuraus, vaan se on aktiivista tekemistä ja uuden oppimista. Ryhmäohjauksen tavoitteena on saada ryhmän jäsenet pohtimaan käsiteltyjä asioita omasta näkökulmastaan. (Kyngäs ym. 2007.)

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, missä yhdistyy käytännön toteutus ja raportointi. Tarkoituksena on teoreettisen viitekehyksen yhdistäminen ammatillisiin käytäntöihin ja tuottaa konkreettinen tuotos. Tuotos voi olla esimerkiksi opas, ohjeistus, opetustapahtuma tai teemapäivä. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee perustua tietoon. (Vilkkä & Airaksinen 2004.) Kirjallisuuskatsauksessa keskitytään opinnäytetyön kannalta keskeiseen kirjallisuuteen, minkä avulla tutkittavaan aiheeseen perehdytään hyvin. Opinnäytetyössä esitetään vain tutkimusaiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta löytyvää tietoa. (Hirsjärvi ym. 2015.)

Teoreettisessa viitekehysessä esitetään työn kannalta olennaiset käsitteet, jotka ovat perusteltu tarkasti ja täsmällisesti. Opinnäytetyön teorian sisällön tulee olla tarkoin rajattu, jotta teoreettisen viitekehyksen laajuus pysyy annetuissa rajoissa. (Vilkkä & Airaksinen 2004.) Teoreettiseen viitekehukseen kerättiin tietoa monista eri lähteistä, mikä toimi opinnäytetyön perustana. Lähteinä käytettiin kirjallista ja elektronista aineistoa. Teoriatietoa etsittiin kansallisten sekä kansainvälisten hakukoneiden avulla, joita olivat Cinahl Complete, Google Scholar, Elsevier ja Medic. Hakusanoina käytettiin *nuori, urheilija, ravitseminen ja lisäravinne* sekä niiden englanninkielisiä vastineita *young, athlete, nutrition ja supplement*. Tietoa kerättiin myös erilaisista alan julkaisuista ja viranomaisten suosituksista. Kirjallisuuskatsauksen avulla selvitettiin, mitä sisältyy nuoren urheilijan ravitsemukseen tutkimusten ja suositusten mukaan. Lisäksi perehdyttiin lisäravinteiden suosituksiin ja niiden käyttöön.

Tuotoksen toteutukseen sisältyy kirjallisuuskatsaus toiminnallisessa opinnäytetyössä. Toteutustavalla tarkoitetaan niitä toimenpiteitä, joilla materiaali tapahtuman sisällöksi hankitaan sekä keinoja, joilla tuotoksen valmistus toteutetaan. (Vilkkä & Airaksinen 2004.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin ravitsemuksen ohjaustunti Kerttulin urheilulukiossa ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Teoreettinen viitekehys pohjautui kirjallisuuskatsaukseen, mikä toimi ohjaustunnin perustana. Ryhmän ohjaukseen saattaa sisältyä haasteita, joten ennen ohjaustuntia perehdyttiin ryhmäohjaukseen ja erilaisiin ohjausmenetelmiin. Ryhmäohjaus vaatii erityistä ammattitaitoa, jotta ohjauksella päästään haluttuun tavoitteeseen. (Vänskä ym. 2011.)

7 TARKOITUS JA TAVOITE

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa nuoria urheilijoita ymmärtämään monipuolisen ja riittävän ravitsemuksen tärkeys. Opinnäytetyön tuotoksena järjestettävällä ohjaustunnilla tarjottiin opiskelijoille tietoa ravitsemuksesta ja sen toteuttamisesta niin, että nuoren urheilijan kehitystä tuetaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli motivoida nuoria urheilijoita pohtimaan laadukkaan ravitsemuksen merkitystä ja omaa vastuuta laadukkaan ravitsemuksen toteutumisessa.

8 OHJAUSTUNTI

8.1 Ohjaustunnin toteutus

Ohjaustunnit järjestettiin Turun ammatti-instituutin tiloissa Kellonsoittajankadulla Turussa kahtena peräkkäisenä maanantaina 30.10.2017 ja 6.11.2017. Yhden ohjaustunnin pituus oli 75 minuuttia. Suuren ryhmäkoon vuoksi järjestettiin sisällöltään kaksi samanlaista ohjaustuntia. Ensimmäiselle ohjaustunnille osallistui 28 ja toiselle ohjaustunnille 25 ensimmäisen vuosikurssin opiskelijaa. Vaikka opiskelijat edustivat monia eri urheilulajeja, oli ohjaustunti suunnattu yleisesti urheilijoille, ei yksittäiselle urheilulajille.

Turun Seudun Urheiluakatemia toimeksiantajana esitti toiveita tunnilla käsiteltävistä aiheista. Ohjaustunnin tavoitteena oli, että opiskelijat ymmärtävät laadukkaan ja monipuolisen ravitsemuksen merkityksen. Toimeksiantajan toiveesta ohjaustunnilla käsiteltiin lisäravinteiden käyttöä, energiantarpeen laskemista sekä proteiinisynteesiä ja sen merkitystä urheilijan näkökulmasta. Ohjaustunti suunniteltiin teoreettisen viitekehyksen ja toimeksiantajan toiveiden pohjalta. Ohjaustunnilla käytettiin tukena PowerPoint -esitystä, jonka otsikkona oli ”Ravitsemus osana urheilua”. Ohjaustunti suunniteltiin ja aikataulutettiin (Liite 1) huolellisesti etukäteen, jotta ohjaustunti pystyttiin toteuttamaan annetussa ajassa.

Tunti alkoi järjestäjien esittelyllä. Tämän jälkeen vuorossa oli ensimmäinen ryhmätehtävä, jonka tarkoituksena oli johdattaa opiskelijat aiheeseen ja herättää heidän mielenkiintonsa. Tehtävänä oli koota ravitseva ja monipuolinen aamiainen paikalle tuoduista elintarvikkeista (Kuva 2). Aikaa aamupalan kokoamiseen oli viisi minuuttia. Opiskelijoiden koostamat aamupalat käytiin suullisesti läpi ohjaustunnin aikana.



Kuva 2. Elintarvikkeet aamupalatehtävää varten.

Ryhmätehtävän jälkeen alkoi ohjaustunnin ensimmäinen teoreettinen osuus. Teoreettisen osuuden aikana kerrottiin ajantasaista tietoa ravitsemuksen tehtävistä, ravintoaineista, proteiinisynteesistä, nuoren kasvusta ja kehityksestä sekä laadukkaan ja monipuolisen ravitsemuksen koostamisesta. Teoriaosuuden jälkeen opiskelijat heräteltiin pohtimaan omia ravitsemuksellisia valintojaan ryhmätehtävän avulla. Opiskelijoiden tehtävänä oli keskustella pienryhmissä treenipäivän ravitsemuksesta ja siitä, miten he koostaisivat päivän ravitsemuksen. Ryhmien vastauksien läpikäynnin jälkeen kerrottiin treenipäivän aterioiden koostamisen periaatteista, mistä siirryttiin sujuvasti urheilijan lautasmalliin (Kuva 1). Lautasmallin toteuttamista havainnollistettiin kuvalla (Kuva 3), jonka avulla oli tarkoitus esittää oikea tapa koostaa täysipainoinen ja ravitsemuksellisesti monipuolinen ateria.



Kuva 3. Urheilijan lautasmalli havainnollistettuna.

Ohjaustunti jatkui tietovisalla, joka toteutettiin Kahoot.com -internetsivuston avulla. Tietovisan tarkoitus oli tauottaa ohjaustuntia ja antaa opiskelijoille mahdollisuus testata omaa osaamistaan. Seuraavaksi nuoria opetettiin laskemaan lepopaineenvaihdunta ja kokonaisenergiantarve. Tarkoituksena oli saada nuoret ymmärtämään oma päivittäinen energiantarve.

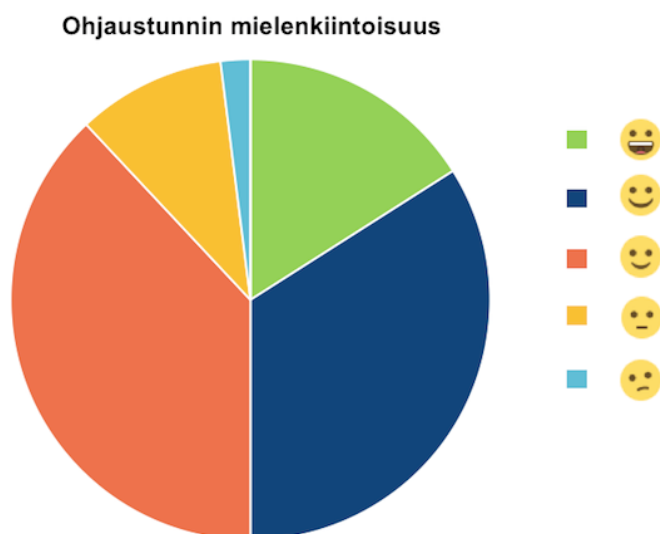
Viimeisenä käytiin läpi tutkimuksiin ja kirjallisuuteen pohjautuvaa tietoa lisäravinteista ja niiden käytöstä osana urheilijan elämää. Teorian avulla pyrittiin saamaan opiskelijat pohtimaan omaa lisäravinteiden käyttöä ja sen tarpeellisuutta ravitsemuksessa. Lopuksi opiskelijoille annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä ja ajatuksia ohjaustuntiin liittyen. Opiskelijoille jaettiin tunnin lopussa infovihko (Liite 2), johon on koottu tietoa nuoren urheilijan ravitsemuksesta, terveellisiä reseptejä sekä laskukaava energiantarpeen laskemiseen.

8.2 Palaute ohjaustunnista

Ohjaustunnin jälkeen opiskelijoilta pyydettiin palaute palautelomakkeella (Liite 3). Palautelomakkeessa olevien hymynaamojen avulla selvitettiin ohjaustunnin

mielenkiintoisuutta ja hyödyllisyyttä. Vastausvaihtoehtoina oli kuusi erilaista hymiötä, joista vastaajat eivät käyttäneet huonointa mahdollista vaihtoehtoa. Hymynaamoja käytettiin palautelomakkeessa niiden helpon ymmärrettävyyden vuoksi. Avoimien kysymyksien avulla kartoitettiin, mitä opiskelijoille jäi ohjaustunnista mieleen ja mitä he oppivat ohjaustunnin aikana. Tämän lisäksi lomakkeeseen oli mahdollisuus kirjoittaa avoin palaute.

Palautelomakkeen täytti 96 % ohjaustunneilla osallistuneista opiskelijoista. Vastausten perusteella suurin osa vastaajista koki ohjaustunnin todella mielenkiintoiseksi tai mielenkiintoiseksi (Kuvio 1). Kysymyksiin vastattiin hymynaamoilla. Kuvioissa on esiteltyä hymynaamat, jotka sai palautelomakkeella vastauksia. Vastausten jakautuminen on esitetty kuvioissa asteikon parhaasta arvosanasta toiseksi huonoimpaan. Ohjaustuntia ei arvosteltu ollenkaan huonoimmalla arvosanalla, minkä vuoksi sitä ei ole esitetty kuvioissa.



Kuvio 1. Ohjaustunnin mielenkiintoisuus.

Palautelomakkeen avulla arvioitiin mielenkiintoisuuden ohella ohjaustunnin hyödyllisyyttä (Kuvio 2). Kysymyksen avulla voitiin arvioida ohjaustunnin sisältöä. Kysymyksen vastaukset myötäilivät ohjaustunnin mielenkiintoisuutta koskevia kysymyksen vastauksia. Ohjaustunti koettiin hyödylliseksi tai melko hyödylliseksi. Yksittäiset opiskelijat vastasivat ohjaustunnin olleen melko hyödytön, mutta huonointa arvosanaa kukaan vastaajista ei käyttänyt. Avoimet vastaukset mukailivat

hymynaamoilla annettua palautetta. Avoimien vastausten mukaan aihe oli entuudestaan tuttu osalle opiskelijoista, joille ohjaustunti oli jo opittujen asioiden kertausta. Avoimeen vastauskenttään oli kirjoitettu seuraavia palautteita:

"Ei ehkä uutta tietoa, mutta hyvä esitys"

"Opin mikä on proteiinisynteesi ja lepoaineenvaihdunta"

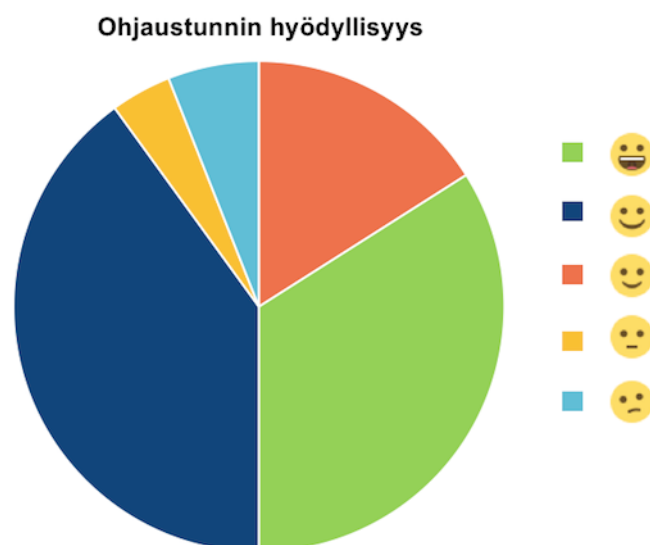
"Pitää syödä monipuolisesti ja usein"

"Piditte ihan hyvän tunnin, vaikka olikin vähän turhan perusasiaa"

"Aina on opetettu yleisesti vain ruokavaliosta, niin oli hyvä, että nyt oli urheilijan, koska esim. lautasmalli eri"

"Hyvin järjestetty, kahoot ja muut tehtävät olivat kivoja".

Toimeksiantajan mukaan ohjaustunti oli onnistunut kokonaisuudessaan. Sisältö vastasi toimeksiantajan toiveita ja sille asetettuja tavoitteita.



Kuvio 2. Ohjaustunnin hyödyllisyys.

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyössä on sitouduttu noudattamaan yleisiä tutkimuseettisiä ohjeita. Tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, kun se on tehty rehellisesti ja työssä on noudatettu huolellisuutta ja tarkkuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2012.) Tiedonhankinnan, tutkimusmenetelmien ja arvioinnin tulee kestää eettinen arvostelu (Hirsjärvi ym. 2015). Vaikka opinnäytetyötä ei ole toteutettu varsinaisena tutkimuksena, Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistus on toiminut pohjana tarkasteltaessa eettisiä kysymyksiä. Eettisyyttä on tarkasteltava tutkimuksen aiheen valinnasta opinnäytetyön valmistumiseen asti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013). Opinnäytetyön teossa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja otettiin huomioon kohderyhmään liittyvät eettiset kysymykset.

Lukioikäiset nuoret ovat haavoittuvassa iässä ja sellaisessa kehityksen vaiheessa, jossa he saattavat olla herkkiä ulkoisille vaikutteille. Pelkät sanavalinnat ja eleet voivat vaikuttaa nuoriin haitallisella tavalla. Varsinkin ulkonäköön tai itsetuntoon liittyvät paineet ja ongelmat saattavat ilmetä ongelmina ravitsemuksen toteuttamisessa. Opinnäytetyössä ja ravitsemuksen ohjaustunnilla korostettiin terveellisiä valintoja sekä erilaisia tapoja toteuttaa omaa ravitsemustaan. Erityisesti liikunnallisesti aktiiviset nuoret ovat riskiryhmässä sairastua syömishäiriöihin. Liikunta ei yksinään lisää riskiä sairastua syömishäiriöihin, vaan häiriintynyt syöminen saattaa lisääntyä tiettyihin liikuntalajeihin liittyvien fyysisten vaatimusten ja ulkonäköpaineiden vuoksi. Nämä riskit tulee tiedostaa, jotta vältetään ei-toivotuilta seurauksilta nuorten toiminnassa. (Keski-Rahkonen ym. 2008.) Tämä huomioitiin ohjaustunnin sisällön suunnittelussa. Ohjaaminen tapahtui ryhmänohjauksena, jolloin ohjaustunnilla jaettu tieto oli yleistä, eikä sitä voida yksilöidä ryhmänjäseniin. Ohjaustunnilla korostettiin yleisesti terveellistä ravitsemusta, eikä sen aikana käsitelty painonhallintaan liittyviä asioita, kuten ruuan kalorien laskentaa.

Kirjallisuuskatsaus ja ohjaustunnin teoriaosuus toteutettiin käyttämällä mahdollisimman laajaa ja monipuolista aineistoa. Tietolähteet valitaan sen perusteella, mihin kysymykseen haluttiin saada vastaus. Tietolähteiden valinnalla on myös vaikutusta tutkimuksen yleiseen ja eettiseen luotettavuuteen. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014.) Tietoa kerättiin painetuista ja elektronisista lähteistä. Teoreettista viitekehystä kirjoitettiin kaikkien tekijöiden kesken ja lähteitä käytettiin monipuolisesti sekä kriittisesti arvioiden.

Muiden tutkijoiden työt ja saavutukset tulee huomioida niin, että julkaisuihin on viitattava asianmukaisella tavalla ja antaa niille arvostusta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013). Opinnäytetyössä lähdeviitteet kirjoitettiin asianmukaisesti ja lähdeluettelo on ajantasainen. Kenenkään muun työtä ei plagioitu, jolloin muiden tutkijoiden ja kirjoittajien työtä ei aliarvioitu. Opinnäytetyö tehtiin rehellisesti ja avoimesti kuvaten kaikki vaiheet tarkasti mitään peittelemättä. Opinnäytetyö arvioitiin puolueettomasti ja siinä ilmenevät epäkohdat esitettiin asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyössä arvioitiin ohjaustunnin mahdolliset kehittämiskohteet. Ohjaustunnin sisältö ja projektin vaiheet esitettiin opinnäytetyössä totuudenmukaisesti ja selkeästi, jotta ohjaustunti on toistettavissa kenen tahansa toimesta.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijöiden kiinnostuksen perusteella ja idea ohjaustunnista tuli Turun Seudun Urheiluakatemia edustajalta. Tarkoituksena oli toteuttaa opinnäytetyö, jossa keskeisenä aiheena olisi ravitsemus. Ravitsemus on aina ajankohtainen aihe, mikä puhuttaa ihmisiä. Terveystieteiden henkilöstön täytyy kouluttautua ja päivittää osaamistaan jatkuvasti, koska ravitsemussuosituksiin tulee muutoksia aika ajoin uuden tutkimustiedon pohjalta. Asiakkaan ohjauksen tulee olla asianmukaista ja pohjautua tutkittuun tietoon. Ohjaustunnin pitäminen antaa valmiuksia terveydenhoitajan ammattiin, jossa ohjaus on olennainen osa asiakas- ja potilastyötä.

Ohjaustuntia suunniteltaessa ja toteuttaessa tuli varmistaa, että esitetty tieto oli tutkimuksiin ja näyttöön perustuvaa. Teoriaan ja ohjaamisen menetelmiin perehdyttiin, jotta ohjaustunnin sisällöstä saatiin mahdollisimman monipuolinen. Opinnäytetyössä perehdyttiin teoretiseen ravitsemuksesta ja keskityttiin nuoren urheilijan ravitsemukseen. Teoreettisessa viitekehyksessä käytettyjä lähteitä analysoitiin sekä arvioitiin kriittisesti opinnäytetyön tekijöiden kesken. Teoreettisen viitekehyksen sisältö muodostui vertaamalla eri tietolähteitä ja kirjallisuutta toisiinsa.

Ravitsemus on laaja käsite, minkä vuoksi sen rajaaminen oli vaikeaa. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen keskeiset käsitteet valikoituivat ohjaustunnin suunnitellun sisällön mukaan. Ohjaustunnin aiheiden kriteerinä oli tuottaa hyötyä nuorille urheilijoille, minkä takia teoreettisen viitekehyksen sisällön tuli palvella ohjaustunnin kohderyhmää. Tämä ohjasi teoreettisen viitekehyksen rajaamista. Koska kohderyhmä koostui alaikäisistä eikä alkoholi kuulu hyvään ravitsemukseen, opinnäytetyössä ei käsitelty alkoholia, vaikka se on energiaravintoaine.

Ohjaustunnin tavoitteena oli lisätä ravitsemukseen liittyvää tietämystä sekä tietoa siitä, miten urheilu mahdollisesti ravitsemuksen toteuttamiseen vaikuttaa. Lisäksi ohjaustunnilla käsiteltiin toimeksiantajan toiveesta laadukkaana ravitsemuksen merkitystä, proteiinisynteesiä ja energiankulutuksen laskemista. Toimeksiantajan mukaan opiskelijoiden ravitsemuksen laatu ja ravinnon määrä oli puutteellinen. Ohjaustunnin avulla toivottiin parannusta opiskelijoiden ravitsemuksen toteuttamiseen ja tarjottiin tietoa ravitsemuksen perusteista. Toimeksiantajan palautteen perusteella ohjaustunnin sisältö oli onnistunut ja se vastasi annettuja ohjeistuksia ja toiveita.

Opinnäytetyön tavoitteena oli motivoida nuoria urheilijoita pohtimaan ravitsemuksen tärkeyttä ja omaa vastuuta sen toteuttamisessa. Tavoitteet ja motivaatio vaihtelevat 15-16-vuotiailla urheilulukiota käyvillä, koska osa opiskelijoista saattaa panostaa jo tässä vaiheessa enemmän urheiluun, kun taas osalle saattaa olla tärkeämpää lukion suorittaminen. Ryhmänohjauksessa tämä tuli ottaa huomioon. Ohjaustunnilla tarjottiin tietoa ja työkaluja tavoitteen onnistumiseksi, mutta tavoitteen todellista onnistumista ei voitu arvioida. Palautelomakkeiden avulla pystyttiin arvioimaan ohjaustunnin hyödyllisyyttä ja mielenkiintoisuutta kohderyhmälle. Saadun palautteen perusteella opiskelijat olivat tyytyväisiä ohjaustunnin sisältöön. Osa opiskelijoista oli perehtynyt aiemmin aiheeseen, joten ohjaustunti oli heille kertausta jo opituista asioista. Opiskelijoiden lähtökohtia ja yksilöllisiä eroja ei voitu ottaa huomioon ohjaustunnin toteutuksessa, sillä ohjaustunti suunniteltiin ja toteutettiin ryhmänohjauksena. Opinnäytetyön todellista hyötyä voitaisiin arvioida haastatteleamalla nuoria ohjaustunnin jälkeen. Haastatteleamalla pystyttäisiin selvittämään mahdollisia ravitsemustottumuksissa tapahtuneita muutoksia ja siten arvioida ohjaustunnin tavoitteiden saavuttamista.

Toiveena oli, että ohjaustunnin aikana käytäisiin vastavuoroista keskustelua. Ohjaustunnilla koettiin haasteelliseksi kannustaa opiskelijoita olemaan aktiivisia. Esitettyihin kysymyksiin kuitenkin saatiin vastauksia ja opiskelijat esittivät omia mielipiteitä. Opiskelijat kuuntelivat luentoa aktiivisesti ja osallistuivat annettuihin tehtäviin, mikä osoitti aiheen olevan mielenkiintoinen opiskelijoiden kannalta.

Ohjaustunnin aikana nuorille urheilijoille painotettiin riittävän ja laadukkaan ravinnon merkitystä. Tavoitteena oli tarjota ajantasaista tietoa ravitsemuksesta ja saada nuoret urheilijat pohtimaan omia valintojaan laadukkaan ravitsemuksen toteuttamiseksi. Ohjaustunnin tarkoituksena ei kuitenkaan ollut arvioida tai väheksyä nuorten urheilijoiden ravitsemustottumuksia. Ilmapiiiri pyrittiin pitämään avoimena ohjaustunnin aikana, jotta opiskelijoiden olisi helpompaa tuoda omat mielipiteet esille.

Ohjaustunti suunniteltiin kokonaisuudessaan huolellisesti ja sisältö pyrittiin laatimaan mahdollisimman monipuoliseksi ja hyödylliseksi. Ravitsemus itsessään on laaja käsite, joten ohjaustunnin ennalta määrätty kesto asetti haasteita aiheen rajaamiseen. Nuorille urheilijoille pyrittiin tarjoamaan ajantasaista ja luotettavaa tietoa annettussa aikarajassa. Ohjaustunnilla kannustettiin hyvien ravitsemuksellisten valintojen tekemiseen arjessa, eikä korostettu painonhallintaa. Opiskelijoita kehoitettiin myös rentouteen ravitsemuksen toteuttamisessa, koska hyvän ravitsemuksen ei tarvitse olla aina tarkoin kontrolloitua.

Ohjausmaisen asenteen ja auktoriteetin aseman omaksuminen oli haastavaa. Ohjaustilanteet ja varsinkin ravitsemukseen liittyvä elintapaohjaus ovat keskeinen osa terveydenhoitajan perustyötä, joten ohjaustilanne oli opettavainen monella tapaa. Ensimmäisen tunnin jälkeen saadun palautteen perusteella ohjaustoimintaa kehitettiin ja toisella ohjaustunnilla onnistuttiin saavuttamaan paremmin auktoriteetin rooli. Kahden ohjaustunnin järjestäminen auttoi tekijöitä kehittämään ohjaustaitojaan ja ammatillisuuttaan. Saatu palaute ja omat havainnot ohjauksen kulusta antoi tekijöille aihetta muuttaa omaa toimintaa ja siten parantaa toisen ohjaustunnin kulkua sujuvammaksi.

Nuorten urheilijoiden vanhemmat ja valmentajat hyötyisivät myös ohjaustunnille osallistumisesta. Valmentajilla tulisi olla ajantasaista ja luotettavaa tietoa ravitsemuksesta, jotta he pystyisivät tukemaan nuorta urheilijaa. Vanhemmat ovat pääsääntöisesti vastuussa nuoren urheilijan laadukkaan ja riittävän ravitsemuksen järjestämisestä, minkä takia myös vanhemmat hyötyisivät ajantasaisesta tiedosta. Yhteistyötä Turun Seudun Urheiluakatemia kanssa olisi hyödyllistä jatkaa tulevaisuudessa, koska ohjaustuntien suunnittelu ja järjestäminen edesauttavat terveydenhoitajaopiskelijan ammattitaidon kehittymistä. Terveystieteille suuntaavan on tärkeää ymmärtää ohjauksen merkitys. Lisäksi yhteistyö auttaa nuoria urheilijoita saamaan tukea oikeanlaisen ravitsemuksen toteuttamisessa.

Opinnäytetyö kokonaisuudessaan oli onnistunut ja se eteni suunnitellussa aikataulussa. Työnjako oli selkeä ja tasapuolinen, minkä takia yhteistyö sujui saumattomasti koko opinnäytetyöprojektin ajan. Opinnäytetyö kehitti projektinhallintakykyä, ohjaustaitoja sekä kykyä arvioida tieteeseen ja näyttöön perustuvaa tietoa. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi tekijöiden tietoa ravitsemuksesta ja sen merkityksestä nuorelle urheilijalle.

LÄHTEET

- Aro, A. 2015. Ravintoaineet. Viitattu 18.9.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00001.
- Borg, P. 2005. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Teoksessa Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. (toim.) Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Cotugna, N.; Vickery, C. & McBee, S. 2005. Sports nutrition for young athletes. *Journal of school nursing*. 21 (6), 323-328.
- Evira 2017a. Ravintoaineet. Viitattu 20.9.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>.
- Evira 2017b. Juomat. Viitattu 23.9.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/juomat/>.
- Evira 2017c. Ravintolisät. Viitattu 22.9.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikeryhmat/ravintolisat/>.
- Evira 2017d. Koululaiset. Viitattu 21.9.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksukset/koululaiset-ja-nuoret/>.
- Fogelholm, M. 2005. Energiankulutus ja -tarve. Teoksessa Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. (toim.) Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Haarala, P.; Honkanen, H. & Mellin, O-K. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. 2., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Haglund, B.; Huupponen, T.; Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. 10., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Haglund, B.; Huupponen, T.; Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2011. Ihmisen ravitseminen. 10.-11., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hakkarainen, H.; Jaakkola, T.; Kalaja, S.; Lämsä, J.; Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Heinilä, K. 2012. Mikä on urheilua?. *Liikunta & Tiede –lehti*. 2-3/2012, 54.
- Heinonen, O. & Simula, A. 2017. Ravintolisät. Viitattu 28.9.2017. <https://www.suek.fi/en/ravintolisat>.
- Hiilloskorpi, H. 2005. Energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden arviointi. Teoksessa Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. (toim.) Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20., painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hulmi, J. 2016. Lihastohtori. 3., painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Härkönen, A. 2014. Urheiluakatemit. Julkaisussa Mononen, K.; Aarresola, O.; Sarkkinen, P.; Finni, J.; Kalaja, S.; Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen – Eväät energiseen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Ilander, O. 2014. Energia - syö riittävästi. Teoksessa Laaksonen, M.; Lindblad, P. & Mursu, J. (toim.) Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Saarijärvi: VK-Kustannus Oy.
- Jaakola, S. & Tapio, H. 2015. Nuoren kiekkoilijan treenikirja: Kohti unelmaa – juniorista jääkiekkoammattilaiseksi. Saarijärvi: Fitra Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kauppila, R. 2007. Ihmisen tapa oppia. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot – Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kerttulin lukio. 2017a. Hakeminen. Viitattu 5.11.2017 <http://www.kerttulinlukio.fi/?q=node/27>.
- Kerttulin lukio. 2017b. Urheilulukio. Viitattu 15.9.2017 <http://www.turku.fi/kerttulinlukio/urheilulukio>.
- Kerttulin lukio. 2017c. Valmennus. Viitattu 5.11.2017 <http://www.kerttulinlukio.fi/?q=node/29>.
- Keski-Rahkonen, A.; Charpentier, P. & Viljanen, R. (toim.) 2008. Olen juuri syönyt – läheiselläni on syömishäiriö. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kyngäs, H. & Hentinen M. 2009. Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Poskiparta, M.; Johansson, K.; Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Laakso, L.; Rimpelä, A.; Pere, L.; Nupponen, H. & Telama, R. 2008. Suomalaisnuorten ravintolisien käyttö suorituskyvyn parantamiseksi vuosina 1995 ja 2005 sekä käytön yhteys liikuntaharrastukseen. Liikunta & tiede 45, 6/2008.
- Laaksonen, M. Kalsium. 2014. Teoksessa Liikuntaravitsemus. (toim.) Ilander, O. VK-kustannus: Saarijärvi.
- Lehtonen, J. 2016. Harva ravintolisä on treenaajalle tarpeen – selvitimme, mistä valmisteista on tutkitusti hyötyä. Helsingin Sanomat 17.3.2016. Saatavilla <http://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002891583.html>.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8.-9., painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea 2017. Lääkkeet ja ravintolisät. Viitattu 22.9.2017. http://www.fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_oikea_kaytto/laakkeet_ja_ravintolisat.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. 12–15-vuotias. Viitattu 5.5.2017. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/.
- Mononen, K.; Aarresola, O.; Sarkkinen, P.; Finni, J.; Kalaja, S.; Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

Nisevich, P. M. 2008. Sports nutrition for young athletes: why nutrient deficiencies can spell defeat for kids who compete in sports. IDEA Fitness Journal. 65+.

Olympiakomitea. 2017a. Huippu-urheiluyksikkö. Viitattu 16.9.2017
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheiluyksikko/tietoa-huippu-urheiluyksikosta/>.

Olympiakomitea. 2017b. Urheiluakatemiaohjelma. Viitattu 16.09.2017
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/tietoa-urheiluakatemiaohjelmasta/>.

Pethman, K. & Ilander, O. 2006. Suomalaiset ruokailutottumukset ja ravitsemussuositukset. Teoksessa Ilander, O.; Borg, P.; Laaksonen, M.; Mursu, J.; Ray, C.; Pethman, K. & Marniemi, A. (toim.) Liikuntaravitsemus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Rodriguez, N. R.; DiMarco, N. M. & Langley, S. 2009. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the American Dietetic Association. Vol. 109, No 3, 509-527.

Smith, J.; Holmes, M. & McAllister, M. 2015. Nutritional Considerations for Performance in Young Athletes. Journal of Sports Medicine. Vol. 2015.

Turku. 2017. Kerttulin lukion urheilulinja. Viitattu 3.11.2017 <https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/lukiokoulutus/turun-lukiot-ja-erityislinjat/turun-lukioiden-erityislinjat-1>.

Turun Seudun Urheiluakatemia. 2017. Toiminnankuvaus. Viitattu 15.9.2017
<http://www.urheiluakatemia.fi/toiminnankuvaus>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 25.9.2017
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

UKK-instituutti. 2017. Ravintolisät. Viitattu 22.9.2017.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ravintoaineet/ravintolisat/>.

UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema. 2017a. Urheilijan lautasmalli. Viitattu 26.9.2017. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/laadukassyominen-teoriastakaytanton/urheilijanlautasmalli>.

UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema. 2017b. Energiansaanti. Viitattu 26.9.2017. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/energiansaanti>.

UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema. 2017c. Energiaravintoaineet. Viitattu 2.11.2017 <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/energiaravintoaineet>.

UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema. 2017d. Rasva. Viitattu 9.11.2017
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/energiaravintoaineet/rasva>.

UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema. 2017e. Ravitsemusvalmennus nuoruudessa. Viitattu 23.11.2017
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/ravitsemuseriikakausina/nuoruusvaihe>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2., korjattu painos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Van Pelt, J. 2015. Hydration in young athletes. Today`s dietitian. 17(4), 28-31.

Vilka, H. & Airaksinen, G. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2., painos. Helsinki: Tammi.

Voutilainen, E.; Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vänskä, K.; Laitinen-Väänänen, S.; Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Kerttulin urheilulukion ravitsemuksen ohjaustunti 30.10.2017 ja 6.11.2017

Aika	Suunnitelma	Toteutus	Tavoite
10min	Esittely ja aloitus	Kuvia ammupaloista, ohjaustunnin pitäjien esittely, opiskelijat kokoavat ravitsevan ammiaisen esimerkeistä	Ryhmäytyminen, tunnin aiheeseen ohdattaminen, mielenkiinnon herättäminen
20min	Ravitsemus yleisesti, kasvu ja kehitys	Powerpoint: teoriaa ja herätteleviä kysymyksiä	Nuori ymmärtää ravitsemuksen perusteet
10min	Treenipäivän ravitsemus	Powerpoint: keskustelua	Herätellä nuoret miettimään omia ravitsemuksellisia valintojaan
10min	Tietovisa	Kahoot.it	Taukojumppa ja tietovisa virkistäväksi nuoria niin fyysisesti kuin henkisestikin
15min	Energiantarve	Powerpoint: ryhmätehtävänä energiantarpeen laskeminen, noin 5-7 hengen ryhmässä (=7)	Nuori osaa laskea energiantarpeen ja osaa käsityksen siitä, miten paljon hänen pitäisi syödä, jotta energiatasapaino olisi optimaalinen.
5min	Lisäravinteet	Powerpoint: teoriaa	Nuorille jää mielikuvia ja ajatuksia lisäravinteiden merkityksestä ja massan ravinnossa. Nuoret jäävät pohtimaan lisäravinteiden tarvetta ja massan ravitsemuksessa.
5min	Palaute ja tunnin lopetus	Hymynaama-palaute, mahdollisuus voimeen palautteeseen	Tunnin hyödyllisyyden arviointi opiskelijoiden näkökulmasta.
Yht. 75min			

1

URHEILIJAN RAVITSEMUKSEN ABC

Urheilijan lautasmalli



A. Arkiruokailu

Ravitsemus on kokonaisuus, joka koostuu monista yksittäisistä valinnoista. Erityistä huomiota tulee siis kiinnittää arkiruokiin, joita syödään monta kertaa päivässä. Puutteita arkiruokailussa ei voida korvata hyvällä harjoittelulla tai kilpailuihin valmistautumisella.

B. Riittävä nesteytys

Hyvä nestetasapaino parantaa vireystilaa. Muutaman prosentin menetys kehon nestemäärästä aiheuttaa päänsärkyä ja väsymystä. Nestetasapainon ylläpito edesauttaa urheilulajiin liittyvien taitojen parantamista, aerobista kestävyyttä ja lihasvoiman riittävyttä.

C. Valmistautuminen kilpailuihin

Lisähaasteita tuovat erilaiset aikataulut, kilpailuun liittyvä jännitys tai stressi ja olosuhteet ruokailuun. Ruokailut kannattaa suunnitella etukäteen, jotta kilpailusuoritus voidaan toteuttaa täydellä energiavarastolla.

Kuva: Urheilijan lautasmalli (UKK-instituutti & Tampereen urheilulääkäriasema 2017)

SMOOTHIE

250 g rahkaa
1 banaani
1 dl marjoja
1 dl mehukeittoa
1 dl maustamatonta jogurttia

Kaikki ainekset sekoitetaan tehosekoittimessa. Valmis!



HERKKUMUNAKAS

3 kananmuna
Tilkka maitoa
Sipulia
Tomaattia tai paprikaa oman maun mukaan
Kalkkuna (tai joku muu proteiininlähde)
Suolaa ja mustapippuria
Juusto, esimerkiksi fetaa tai mozzarella
Pinaattia

Sekoitetaan kananmunat ja maito. Maitomunaseokseen lisätään mausteet ja pilkotut vihannekset. Seos kaadetaan paistinpannulle. Anna munakkaan kypsyä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia ja lisää juusto, kun munakas on hieman hyytynyt. Munakasta ei tarvitse kääntää. Loppuvaiheessa munakkaan päälle lisätään kalkkunaleikkeet ja pinaatti.

HELPPO JAUHELIAKASTIKE (4 annosta)

400 g naudan jauhelihaa
 1 prk tomaattimurskaa
 1 prk kermaa
 1 kokonainen sipuli
 Oliiviöljyä
 Tuoretta basilikaa
 Mausteita,
 kuten valkosipulia,
 mustapippuria tai
 oreganoa



Pilko sipuli paistinpannulle ja kuullota ne oliiviöljyssä. Lisää jauheliha ja mausta oman maun mukaan. Kun jauheliha on valmis, lisää joukkoon tomaattimurska, kerma sekä hienonnettu *basilika*. Anna kastikkeen hautua hetki. Nauti jauhelihakastike tumman makaronin ja salaatin kanssa.

MAKEA MARJARAHPA



250 g maitorahkaa
 2 kananmunan valkuaista
 0,5 dl mantelimaitoa tai maitoa
 2-3 dl pakastemarjoja
Makeutus oman maun mukaan,
 Esimerkiksi hunajaa tai sokeria

Vatkaa kananmunan valkuiset vaahdoksi. Lisää joukkoon rahka, maito ja marjat ja vatkaa tasaiseksi. Lisää makeutusta oman mielen mukaan.

MUISTA SYÖDÄ TARPEKSII 💪

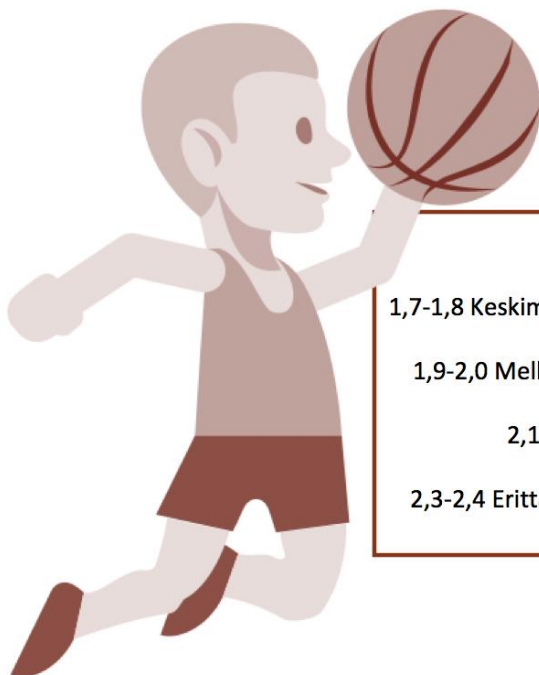
ENERGIANTARPEEN LASKEMINEN **HARRIS-BENEDICTIN KAAVALLA:**

Naiset (kcal/vrk) = 9,56 x kg + 1,85 x cm – 4,68 x ikä + 655,1

Miehet (kcal/vrk) = 13,75 x kg + 5 x cm – 6,76 x ikä + 66,47

= Lepoaineenvaihdunta vuorokaudessa, joka tarkoittaa energian määrää, joka tarvitaan ylläpitämään elintoimintoja levossa.

LEPOAINEENVAIHDUNTA X AKTIIVISUUSKERROIN **= ENERGIANTARVE VUOROKAUDESSA**



AKTIIVISUUSKERROIN:

1,7-1,8 Keskimääräinen (3-4 kertaa harjoittelua / vko)

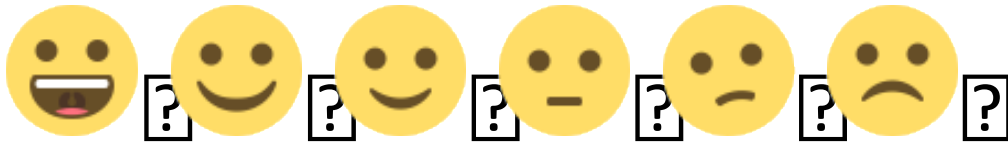
1,9-2,0 Melko korkea (5-6 kertaa harjoittelua / vko)

2,1-2,2 Korkea (6 kertaa harjoittelua / vko)

2,3-2,4 Erittäin korkea (>6 kertaa harjoittelua / vko)

Oliko ravitsemukseen liittyvä ohjaustunti **mielenkiintoinen**?
Ympyröi oma fiilis.

☒



Oliko ravitsemukseen liittyvä ohjaustunti **hyödyllinen**?
Ympyröi oma fiilis.

☒



Mitä tunnista jäi mieleesi? Mitä opit?

Terveiset tunnin järjestäjille 😊

KIITOS! ☒