

# **Motivoivaa ohjausta nuoren urheilijan välipalikäyttämiseen**

**Toimintamallin rakentaminen Keski-Suomen Urheilukatemialle**

Riikka Korpi  
Amanda Ojala

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2016  
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala  
Restonomi (AMK), Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma  
Kestävä gastronomia

Tekijä(t) Korpi, Riikka Ojala, Amanda	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä joulukuu 2016
	Sivumäärä 74	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Motivoivaa ohjausta nuoren urheilijan välipalikäyttäytymiseen</b> Toimintamallin rakentaminen Keski-Suomen Urheiluakatemia		
Tutkinto-ohjelma Palvelujen tuottaminen ja johtaminen		
Työn ohjaaja(t) Karoliina Väisänen		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen Urheiluakatemia		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia toimintamalli Keski-Suomen Urheiluakatemia yläkouluikäisten urheiluluokkalaisten ravitsemuksen ohjaukseen. Toimintamalli testattiin käytännössä ohjaamalla välipalikäyttäytymistä. Toimintamallia soveltaen ohjausta voidaan tehdä mistä aterian osasta tahansa. Tarkoituksena oli aloittaa yhteistyö Jyväskylän yläkoulujen urheiluluokkien ja urheiluakatemia välillä. Ohjauksen aikana oli tarkoitus etsiä nuoria motivoivia keinoja ohjauksen toteuttamiseen. Tutkimukseen osallistui 12 Jyväskylän Kilpisen koulun 7. luokan urheiluluokkalaista.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa ohjaajat ja ohjattavat osallistuivat tutkimusprosessiin. Tutkimus toteutettiin syksyn 2016 aikana. Toiminta pyrittiin pitämään käytännönläheisenä ja sitä tuettiin teoriolla. Ohjaus sisälsi alkukartoituksen, kaksi seuranta sosiaalisessa mediassa kuvien avulla, kaupassa tehtävän tuotteiden vertailun, välipaljen valmistusta ja loppupalautteen. Tutkimuksessa käytettiin osallistavaa havainnointia aineistonkeruumenetelmänä.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että parhaita nuorten motivointikeinoja ovat osallistava tekeminen, kannustaminen ja ymmärrys ohjauksen merkityksestä. Motivoinnin esteitä puolestaan ovat sisäisen motivaation puute, liian kiireinen tai liian hitaasti etenevä aikataulu ohjauksessa.</p> <p>Keskeinen johtopäätös on, että ohjaukselle on selkeä tarve nuorten keskuudessa. Nuorten motivoiminen ja osallistaminen oli haastavaa, vaikka nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa ohjaustapojen sisältöön. Myös toimivien motivointikeinojen löytäminen todettiin vaikeaksi. Ohjaukseen osallistuneet nuoret kokivat yhteisen toiminnan hyödylliseksi ja saivat ohjauksesta uutta tietoa. Toimintamalli todettiin toimivaksi, ja sitä oli helppo käyttää.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) Keski-Suomen urheiluakatemia, välipalat, motivointi, ravitsemus, nuori urheilija, toimintamalli		
Muut tiedot		

Author(s) Korpi, Riikka Ojala, Amanda	Type of publication Bachelor's thesis	Date December 2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 74	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Motivating guidance for young athletes snackhabits</b> Creating an operational model for Middle Finland's Sport Academy		
Degree programme Hospitality Management		
Supervisor(s) Väisänen Karoliina		
Assigned by Middle Finland's Sport Academy		
Abstract  <p>The objective of the bachelor's thesis was to compose an operational model for nutrition instructing for Middle Finland's Sport Academy. The focus group was high school aged young athletes that study in a sport class. The focus group was practically guided on their nutritional habits concerning their snack routines. The employed model can be applied to any mealtime routine. The intention is to start a co-operation between Jyväskylä's secondary school sport classes and Sport Academy. During the guidance the purpose was to find motivating ways to lead the nutritional plan. Twelve students from 7<sup>th</sup> grade from Kilpinen school took part in the study.</p> <p>The project was conducted as an action research. Both, the tutors and focus group participated actively in the research project. The research was conducted during autumn 2016. The intention was to keep the activity practical together with theoretical support. The activity consisted of a pre-survey, two controls in social media with help of pictures, comparisons between items in the supermarket, the preparation of snacks and the final feedback. Data was collection method was participant observation.</p> <p>The results indicate that the best ways to motivate the focus group were participation in the activities, encouragement and the understanding the significance of the guidance. Obstacles for motivating the focus group were lack of internal motivation, too busy or too slow schedule in the guidance.</p> <p>The main finding was that there is a significant need for guidance amongst the young athletes. Even though, the focus group had a change to affect the content, it was hard to motivate the students and get them to participate. Effective ways to motivate the respondents were hard to find. The focus group found the common activity useful and got new information from the guidance session. The operational model was found to be functional and easy to use.</p>		
Keywords/tags Middle Finland's Sport Academy, snacks, motivating, nutrition, young athlete, operational model		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Nuoren urheilijan kasvu ja kehitys .....</b>	<b>6</b>
	<b>2.1 Fyysinen kehitys .....</b>	<b>6</b>
	<b>2.2 Psyykinen kehitys .....</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Motivaatio .....</b>	<b>9</b>
	<b>3.1 Motivaatio käsitteenä .....</b>	<b>9</b>
	<b>3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio .....</b>	<b>11</b>
	<b>3.3 Motivaation vahvistaminen ja ylläpitäminen .....</b>	<b>12</b>
	<b>3.4 Motivointi ravitsemusosaamisen näkökulmasta .....</b>	<b>14</b>
	<b>3.5 Muutosvaihemalli motivoinnin ja ohjauksen tukena .....</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>Nuoren urheilijan laadukas välipala .....</b>	<b>17</b>
	<b>4.1 Laadukas välipala .....</b>	<b>19</b>
	<b>4.2 Mitä syödä välipalana ennen treeniä? .....</b>	<b>23</b>
	<b>4.3 Mitä syödä välipalana treenin jälkeen? .....</b>	<b>24</b>
	<b>4.4 Energiatasapaino ja ateriarytmi nuoren tukena .....</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>Toimintatutkimus tutkimusmenetelmänä .....</b>	<b>27</b>
	<b>5.1 Tutkimuksen lähtökohdat .....</b>	<b>27</b>
	<b>5.2 Tutkimuskysymykset .....</b>	<b>29</b>
	<b>5.3 Toimintatutkimuksen luonne .....</b>	<b>29</b>
	<b>5.4 Tutkijan rooli toimintatutkimuksessa .....</b>	<b>31</b>
<b>6</b>	<b>Toimintamallin testaaminen vaiheittain .....</b>	<b>32</b>
	<b>6.1 Alkukartoitus kyselyn avulla .....</b>	<b>32</b>
	<b>6.2 Ryhmytyminen ja ohjeistus ensimmäiseen kuvaseurantaan .....</b>	<b>35</b>
	<b>6.3 Yhteenveto ensimmäisestä seurannasta .....</b>	<b>37</b>
	<b>6.4 Kaupassa käynti ja välipalojen valmistaminen .....</b>	<b>39</b>
	<b>6.5 Toinen seuranta kuvien avulla .....</b>	<b>42</b>
	<b>6.6 Loppuyhteenveto ja palaute .....</b>	<b>43</b>

<b>7</b>	<b>Tutkimuksen tulokset .....</b>	<b>44</b>
7.1	Ohjauksen sujuminen .....	45
7.2	Motivoinnin keinot.....	45
7.3	Motivoinnin esteet .....	47
7.4	Toimintamalli .....	49
7.5	Tulosten laadun arviointi ja luotettavuus .....	50
<b>8</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>52</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>57</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>62</b>
	Liite 1. Alkukartoituskysely.....	62
	Liite 2. Tietopaketti ravitsemuksesta ensimmäisen yhteenvedon tukena. ....	64
	Liite 3. Nälkämittari.....	66
	Liite 4. Ohjeet pakkausmerkintöjen tutkimiseen. ....	66
	Liite 5. Reseptit välipalojen valmistukseen.....	67
	Liite 6. Palautekysely.....	68
	Liite 7. Toimintamalli käytännönläheiseen ravitsemusohjaukseen. ....	69

## **Kuviot**

Kuvio 1. Aterioiden jakautuminen kahden harjoituksen päivänä (Korpi & Ojala 2016a)	27
Kuvio 2. Välipalojen valmistusta .....	41
Kuvio 3. Motivoinnin keinoja .....	45
Kuvio 4. Motivoinnin esteitä .....	47
Kuvio 5. Toimintamallin eteneminen prosessina .....	50

## **Taulukot**

Taulukko 1. Välipalasta koetut hyödyt.....	33
Taulukko 2. Nuorten toivoma tuki ja tieto välipalaohjauksesta .....	34

Taulukko 3. Nuorten motivoituminen ravitsemusohjaukseen .....	34
Taulukko 4. Nuorten toivomat keinot ohjauksen toteuttamiseen .....	35

# 1 Johdanto

Ruokakulttuuri elää murrosvaiheessa. Napostelu on selkeästi lisääntynyt ja epäterveelliset välipalat ovat yhä yleisempiä. Trendi näkyy makeisten ja virvoitusjuomien myynnin kasvuna. (Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ruokailurytmi 2014.) Yle uutisoi, että Itä-Suomen yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret voivat saada jopa 70% päivittäisestä sokerista välipaloista. Jopa kaksikin päivän pääaterioista saatetaan korvata välipaloilla ja napostelulla, koska pahin nälkä halutaan taltuttaa nopeasti. (Paavola & Latva-Teikari 2013.)

Ravitsemuksen perusta opitaan jo nuorena, ja iso osa ravitsemukseen liittyvistä tiedoista karttuu kotona vanhempien esimerkin avulla. Säännöllinen ateriarytmi ja terveellinen ruokavalio ovat tärkeitä nuoren kehitykselle. Urheilivalle nuorelle haasteita aiheuttavat erityisesti energian riittävyys ja ruokailujen oikea ajoitus harjoituksiin nähden. Oikein koostettujen välipalojen avulla voidaan taata energian riittävyys ja tukea säännöllistä ateriarytmiä.

Valitsimme ohjauksemme aiheeksi välipalat. Valintaa tuki UKK-instituutin ravitsemus-asiantuntija Anna Ojalan haastattelu keväällä 2016, jolloin hän kertoi, että välipalojen tärkeys osana kokonaisvaltaista ravitsemusta usein unohtuu. Ojalan kokemusten mukaan välipalat ovat yksi eniten ohjausta kaipaava osio ravitsemusasioissa. Nuorien urheilijoiden ateriarytmissä on usein ongelmia. Väärästä rytmityksestä johtuva energia-vaje ajaa nuoret tekemään vääriä tai helppoja valintoja välipalojen osalta. Myös vallitsevat trendit voivat ohjata välipalavalintoja huonoihin valintoihin. Esimerkkinä Ojala nosti esiin proteiinivillityksen. Tämän kaltaiset villitykset menevät nuorilla usein yli. Hyvä näkökulma nuorten kanssa toimiessa on omatoimisuuden ja vastuunoton tukeminen. Nuoruusvaihe on tärkein ajankohta ravitsemuksen perusasioiden ohjauksessa. Tällöin luodaan pohja tulevaisuuteen ja tuetaan parhaiten tulevaisuuden huipulla oloa. Ravitsemuksen perusasioiden ollessa jo kunnossa, voidaan ravitsemusohjaus huipulla keskittää yksilöohjaukseen. (Ojala 2016a.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa on tuotu esille kokonaisvaltaiseen ravitsemukseen liittyviä asioita eikä rajausta ole tehty yksittäisiin aterioihin. Edellisissä tutkimuksissa on

keskitytty nykyisiin valintoihin, mutta ei siihen, miten niitä voitaisiin muuttaa terveellisemmiksi. Lisäksi harvassa tutkimuksessa tutkittavat ovat itse päässeet osallistumaan tutkimuksen toteuttamiseen käytännössä.

Opinnäytetyön tavoitteena on ohjata nuoria sellaisilla keinoilla, jotka he itse kokevat mieluisiksi. Toimeksiantajamme näkökulmasta tavoitteena on saada yhteistyö Jyväskylän yläkoulujen urheiluluokkien kanssa alkuun. Työn lopullisena tavoitteena on koota tiivistetty ohjeistus, miten nuorille pidettävä ravitsemukseen liittyvä ohjaus etenee ja mitä siinä tulee huomioida.

Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena, koska tutkimus kohdistui pieneen ennalta määriteltyyn ryhmään. Tutkimuksen tulokset pitävät paikkaansa vain tutkitun ryhmän osalta ja näin ollen ne eivät ole yleistettävissä. Tutkimuksen tiedonkeruutapoina käytettiin monipuolisesti havainnointia, kyselylomakkeita sekä haastatteluja.

Tutkittava aihe on mielenkiintoinen, sillä vastaavanlaista käytännössä testattua toimintamallia ei ole tehty aikaisemmin. Mielenkiintoa lisää myös se, että toimintamalli on tulossa konkreettisesti käyttöön toimeksiantajallemme. Myöhemmin toimintamallia voidaan hyödyntää valtakunnallisesti toimialalla. Tutkittavasta aiheesta tekee mielenkiintoisen myös se, että aihe on ajankohtainen ja tukee tutkijoiden omaa kiinnostusta liikunnan ja ravitsemuksen yhdistämiseen.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Keski-Suomen urheiluakatemia. Keski-Suomen urheiluakatemia on toiminnallinen nimi 2001 perustetulle Keski-Suomen Urheiluharjoittelukeskussäätiölle. Varsinainen toiminta akatemiassa aloitettiin maaliskuussa 2002. Akatemian tarkoituksena on tarjota urheilijoille kokonaisvaltainen palvelu, johon kuuluvat huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämisen lisäksi hyvät harjoitusolosuhteet, erilaiset tukipalvelut ja valmennus opiskelupaikkakunnalla. Akatemia toimii yhteistyössä alueen eri oppilaitosten sekä seurojen ja lajiliittojen kanssa. (Keski-Suomen urheiluakatemia n.d.)

Vuonna 2015 Keski-Suomen urheiluakatemiaan kuului yli 500 urheilijaa. Tähän määrään on laskettu myös yläkoulujen urheiluluokat sekä urheilulukiolaiset. Urheilijoista n. 100 oli ensimmäisen tai toisen kategorian urheilijoita eli Olympiakomitean tukiurheilijoita tai aikuisten/nuorten maajoukkueurheilijoita. Yli 15-vuotiaista urheilijoista 35 % on yleisurheilijoita, 12 % uimareita, 9 % jääkiekkoilijoita, 8 % maastohiihtäjiä, 8



% motocross-/moottoriurheilijoita, 6 % telinevoimistelijoita, 4 % suunnistajia, 3 % freestyleurheilijoita ja loput 15 % eri lajien urheilijoita: jalkapallo, salibandy, yhdistetty, triathlon, tanssi, golf, ym. (Toimintakertomus 2015, 3.)

## 2 Nuoren urheilijan kasvu ja kehitys

### 2.1 Fyysinen kehitys

Nuoruusikä sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden välille, ikävuosiin 12 – 22. Murrosikä eli puberteetti muodostaa nuoruusiän alkuvaiheen ja kestää 2 – 5 vuotta. Murrosiän aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Kasvu ja kypsyminen etenevät yksilöllisesti ja aikataulut ovat erilaisia tytöillä ja pojilla. Tytöillä murrosikä alkaa varhemmin kuin pojilla. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Samana kalenterivuonna syntyneiden nuorten biologisen kehityksen ero saattaa olla jopa viisi vuotta. Se asettaa urheilevia nuoria eriarvoiseen asemaan ja voi olla iso haaste joukkueen tai valmennusryhmän sisällä. (Kehityksen vaiheet n.d.)

Kasvulla tarkoitetaan luuston, lihasten, sisäelinten ja muiden kudosten kasvua ja suurenemista. Kasvun aikana kehon pituus lisääntyy aikuisuuden mittaan ja myös paino nousee luonnollisesti. Tyttöjen ja poikien pituuskasvu ja painonnousu etenevät samalla tavalla murrosiän kynnykselle saakka. (Iländer 2010, 21.) Nuoruusiässä tyttöjen pituuskasvu on kiivaimmillaan murrosiän keskivaiheilla ja pojilla murrosiän lopulla. Tyttöjen pituuskasvu loppuu noin 16-vuotiaana ja pojilla keskimäärin kaksi vuotta myöhemmin. Kasvuhormonit säätelevät pituuskasvua. Murrosiässä tapahtuvat kasvupyrähdykset johtuvat sukupuolihormonien lisääntyneestä erityksestä. (Aalberg & Siimes 2007, 16-18.) Luumassan huippu saavutetaan noin 20-vuotiaana. Perimän lisäksi liikunnalla, ravitsemuksella ja fyysisellä kuormituksella voidaan vaikuttaa luiden vahvistumiseen. Murrosiän liikunnalla on suuri merkitys vahvan luuston luomisessa. Murrosiän passiivisuus voi johtaa luuston huonoon lujuteen. (Lisää luuta n.d.)

Painonnousu tapahtuu yleensä samassa suhteessa pituuskasvun kanssa. Nuorten painonnousua seurataan suhteellisena painonnousuna, jolla tarkoitetaan painon suhdetta pituuteen. Tällöin lihavuus, ylipaino sekä alipaino on helppo havaita. (Aalberg & Siimes 2007, 29-33.) Lisääntynyt paino suhteessa pituuteen voi johtua ongelmista

ruokatottumuksissa, lihasmassan nopeasta kasvusta tai tytöillä normaaliin fyysisen kehityksen tuomasta painonnoususta. Riittämätön ravinto voi aiheuttaa vastakkaisen ongelman eli paino ei nouse riittävästi suhteessa pituuskasvuun. (Nuoren urheilijan kehon mittojen seuranta n.d.) Lisäksi jotkin perintötekijät, kilpirauhasen vajaatoiminta ja fyysinen passiivisuus voivat olla syynä painonnousuun. Alhainen paino suhteessa pituuteen eli alipaino on suurempi terveysriski kuin ylipaino. Se voi kertoa aliravitsemuksesta, syömishäiriöstä tai runsaasta liikunnasta. Kasvupyrähdysten aikana saattaa painonkehityksessä olla väliaikaisia muutoksia. Yli- tai alipainon syyt tulisi aina selvittää heti. (Ilander 2010, 25-30.)

Rasvan määrä elimistössä lisääntyy varhaismurrosiässä. Rasvan määrän lisääntyminen alkaa alaraajoista, mutta vartalon ihonalaisen rasvan määrän ei tulisi muuttua. Tytöillä rasvan kertyminen on huomattavasti poikia suurempaa. Tytöillä rasvan määrä kasvaa yli kaksinkertaiseksi lihasmassan kasvun ollessa vain n. 40 %. Pojat taas menettävät rasvaa, koska rasvavarastot kuluvat nopeaan kasvuun. (Aalberg & Siimes 2007, 35.)

Lihakset kasvavat murrosiän aikana, ja lihasten kasvu alkaa tytöillä poikia aikaisemmin. Tytöillä lihasten kasvun huippu on keskimäärin 13-vuotiaana, eikä lihasten kasvu enää lisäännä merkittävästi harjoittelematta kuukautisten alkamisen jälkeen. Tytöillä alaraajojen lihasten kasvu on suhteessa suurempaa kuin yläraajojen. Pojilla lihassolut kasvavat huomattavasti tyttöjä nopeammin ja pidempään. Kasvu alkaa noin 14-vuotiaana. Poikien lihasten kasvuhuippu saavutetaan vasta 25-vuotiaana eli noin 10 vuotta tyttöjä myöhemmin. Pojilla ylävartalon lihakset kasvavat suhteessa enemmän kuin alaraajojen lihakset. (Mts. 34.)

Vartalon muokkautuminen alkaa jo ennen murrosikää, jolloin hartiat ja lantio kasvavat. Ensimmäisenä kasvavat kuitenkin kallo, sitten kädet ja jalkaterät. Kasvu tapahtuu eri tahdissa vartalon osien suhteissa eri sukupuolilla. Tytöillä muutokset tapahtuvat murrosiän aikana ja pojilla murrosiän jälkeen. Varsinkin tytöillä lantio leviää. Tytöillä rintojen kasvaessa myös rinnanympäryys kasvaa ja kasvu on suhteessa suurempaa kuin pojilla. Kasvupyrähdysten aikana kasvavat erityisesti alaraajat, ja sen jälkeen kasvua tapahtuu lähinnä vartalossa. Tässä vaiheessa ruumiinosat saattavat olla suhteettomia toisiinsa nähden. (Mts. 33-34.) Vartalon ja raajojen eriaikainen kehittyminen

saattaa hankaloittaa nuoren koordinaatiota ja muuttaa nuoren liikkumisen kömpelöksi (Mittasuhteet ja muodot muuttuvat n.d). Tytöillä rintojen kasvu, karvoitus ja kuukautiset ovat murrosiän aikana tapahtuvia muutoksia kehossa (Aalberg & Siimes 2007, 52). Pojilla vastaavasti kivekset, karvoitus ja penis kasvavat ja äänenmurros alkaa (Tms. 39). Molemmilla sukupuolilla hien haju ja epäpuhtaudet ihossa lisääntyvät, joten henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen muuttuu (Hyvä hygienia tarpeen n.d).

## 2.2 Psyykinen kehitys

Moni eri tekijä vaikuttaa murrosikäisen käyttäytymiseen. Jokainen nuori on oma yksilönsä ja kohtaa haasteet eri tavalla. Nuoren temperamentti, aiemmat kokemukset ja perheen sekä ystävien väliset sosiaaliset suhteet vaikuttavat nuoren kykyyn kohdata haasteita ja käydä läpi omia muutoksiaan. Nuoruusikä on tärkeimpiä vaiheita persoonallisuuden kehityksessä. Kehitykseen kuuluu erottautuminen vanhemmista ja kehittyminen omaksi persoonaksi, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä.

Nuori muokkaa suhdettaan itseensä ja vanhempiinsa ja tiedostaa, ettei ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. Nuori on vielä epätietoinen suhteestaan vanhempiinsa, ja epätietoisuus saattaa purkautua nuoren käytöksessä tunteiden ailahteluna tai vanhempien haastamisena. (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys n.d.) Itsenäisyyden saavuttamiseksi nuoren täytyy irrottautua vanhemmista, ja usein hän turvautuu ikätovereihinsa. Nuori alkaa jäsentää muuttuvaa ruumiinkuvaansa, seksuaalisuuttaan ja seksuaalista identiteettiään (Aalberg & Siimes 2007, 71.)

Kavereilla on keskeinen rooli nuoren persoonallisuuden kehittymisessä. Ikätoverit ja ryhmässä oleminen korvaavat vanhempia, ja auttavat helpottamaan yksinäisyyttä ja hallitsemaan ahdistusta. Nuoret saavat ryhmän tukemana lisää itsevarmuutta, ja se onkin hyvin tärkeä osa nuoren identiteetin rakentamisessa. (Mts. 72.) Ryhmään kuuluminen on nuorille palkitsevaa ja opettaa monia taitoja esimerkiksi ryhmässä toimimista, oman paikan ottamista ja kompromissien tekemistä. Vertaisryhmän avulla nuori oppii paljon itsestään ja ominaisuuksistaan. Hän rakentaa ryhmän avulla minäkuvaansa ja käsitystä itsestään. Jos nuori tulee jatkuvasti torjutuksi ryhmässä ja jää ryhmän ulkopuolelle, hän alkaa helposti itsekin pitämään itseään epäonnistuneena. (Salmivalli 2008, 32-33.)

Hetkessä eläminen on usein nuorelle päätöksenteon ongelma. Hänellä on rajallinen valmius ja halukkuus ajatella tulevaisuutta kovin pitkälle. Usein aikuiset tekevät valinnat nuoren puolesta esimerkiksi ruokahankintojen suhteen. Tällöin nuoren ei edes tarvitse tehdä itse päätöksiä. (Sinkkonen 2010, 209.)

Murrosiässä tapahtuvat fyysiset muutokset saattavat hämmentää nuorta ja voivat aiheuttaa nuorelle psyykkisiä ja sosiaalisia haasteita. (Murrosiän muutokset n.d). Psykologinen ja psykososiaalinen kehitys käynnistyy fyysisen kehityksen myötä (Aalberg & Siimes 2007, 145). Sinkkonen teoksessa käytetyssä Mc Capen ja Ricciardellin (2004) tutkimuksesta kävi ilmi, että varsinkin tytöt ovat tyytymättömiä kehoonsa. Heidän kehityksensä on heidän ajatustensa vastainen, laihasta ja kauniista vartalosta. He ihannoivat laihuutta ja haluavat vaikuttaa painoonsa laihduttamalla ja lisäämällä liikuntaa. Myös pojilla omaan kehoon tyytymättömyys on yleistä. Pojat haluavat lihaksikkaan ja harteikkaan vartalon. (Sinkkonen 2010, 35-36).

Ohimenevät tunne-elämän vaikeudet ja psyykkiset ongelmat ovat nuorille melko tavallisia. Nuoren kokemat alakuloisuudet, ahdistukset ja ärtyneisyydet vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin, koulunkäyntiin ja vapaa-ajan viettoon. Jos ongelmat ovat ohimeneviä, ei vanhemmilla ole syytä huoleen. Nuorten vakavimpia ongelmia ovat esimerkiksi masentuneisuus, riippuvuudet ja syömisongelmat. Vanhempien ja läheisten on joskus vaikeaa huomata, ovatko ongelmat väliaikaisia vai tarvitseeko nuori ulkopuolista apua. (Avun hakeminen mielenterveysongelmista kärsivälle nuorelle n.d.)

### **3 Motivaatio**

#### **3.1 Motivaatio käsitteenä**

Motivaatio sana tulee latinan kielen alkuperäissanasta *movere*, joka tarkoittaa liikuttamista. Motivaatio sanan kantasana puolestaan on motiivi, jolla tarkoitetaan syytä tai aiheetta. Motivaatio voidaan kuvata erilaisten motiivien aikaansaamana tilana. (Motiivi ja motivaatio 2015.)

Jokapäiväisessä käytössä termiä motivaatio voidaan käyttää silloin, kun halutaan kuvata, miksi ihminen tekee jotain (Cherry 2014). Jaakkola kuvaa motivaation tarkoitta-

van toiminnan ärsykettä, joka saa ihmisen tavoittelemaan omia tai yhteisön tavoitteita. Hänen mukaansa motivaatio käsitteenä kuvaa muuttuvaa ja monimutkaista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus ja kognitiiviset tekijät sekä sosiaaliset muuttujat. (Jaakkola 2010, 117.) Kaski (2006, 142) kuvaa motivaation tarkoittavan puolestaan niitä asioita, jotka ylläpitävät ihmisen mielenkiintoa, kiinnostusta ja saavat ihmisen liikkeelle.

Jaakkolan mukaan käyttäytymisen kannalta motivaatiolla on kaksi erilaista tavoitetta. Motivaatio antaa käyttäytymiselle energiaa. Motivaation energisoiva vaikutus onkin syy sille, miksi esimerkiksi urheilija jaksaa viettää jopa tuhansia tunteja harjoituksissa tullakseen paremmaksi ja kehittyäkseen lisää. Motivaation toinen tavoite on suunnata käyttäytymistä. Esimerkiksi uuden taidon oppimisessa tai jonkin uuden asian sisäistämässä motivaatio ohjaa käyttäytymistämme ja harjoitteluumme asetetun tavoitteen suuntaisesti. Motivaatiolla on näin ollen keskeinen merkitys urheilijalle, jotta hän voi päästä urheilun huipulle ja lisäksi pysyä siellä. (Jaakkola 2010, 117–118.)

Motivaatio voidaan erotella tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon. Tilannemotivaatiolla tarkoitetaan motivaatiota, joka liittyy johonkin tiettyyn tilanteeseen, jossa sekä sisäiset että ulkoiset ärsykkeet saattavat tuottaa motiiveja ja saavat aikaan tavoitteeseen suuntaavaa toimintaa. Päätökset tehdään oman kiinnostuksen ja tilanteen perusteella. Yleismotivaatiossa korostuvat puolestaan vireys, käyttäytymisen pysyvyys ja suunta. Tavoitteellisuus, joka on pysyvää, sekä kiinnostus toimintaa kohtaan ovat yleismotivaation piirteitä. Liikunnan näkökulmasta yleis- ja tilannemotivaation voi nähdä niin, että yleismotivaatio vaikuttaa liikuntaharrastuksen pohjalla ja tilannemotivaatio vaikuttaa liikunnan toteutumiseen. Kun yleismotivaatio on hyvällä tasolla, pienet esteet eivät haittaa tai häiritse liikunnan harrastamista. (Motivaatio, 2011.) Liikunnan näkökulmaa voidaan soveltaa myös ravitsemukseen. Yleinen motivaatio ohjaa ravitsemukseen suhtautumista laajasti, ja tilannemotivaatio vaikuttaa siihen, jaksako juuri sillä hetkellä nähdä ravitsemuksen tärkeänä osana jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tai tehdä hyviä valintoja aterialla.

Jaakkolan (2010, 118) mukaan hyvin motivoitunut oppija yrittää enemmän, valitsee haastavampia tehtäviä, pysyy toiminnassa mukana pidempään, suoriutuu paremmin ja sitoutuu toimintaan intensiivisemmin kuin oppija, jonka motivaatio toimintaa kohtaan on vähäisempi. Kaski (2006, 142) toteaa motivaation yleensä olevan korkea, jos

urheilija itse uskoo ja kokee harjoituksen olevan tärkeä ja vievän kohti tavoiteltua tulosta. Motivaatiota liikunnan näkökulman avulla voidaan soveltaen hyödyntää myös kuvaamaan ravitsemuksen näkökulmaa. Jos urheilija tiedostaa ja kokee hyvän ja tasapainoisen ravitsemuksen auttavan häntä urheilussa ja vievän häntä eteenpäin, hän todennäköisemmin myös pitää parempaa huolta ravitsemuksestaan.

Motivaatioviitekehyksiä, joita käytetään eniten liikunnassa ja urheilussa, ovat sisäisen ja ulkoisen motivaation mallit sekä tavoiteorientaation mallit. Seuraavassa luvussa on kuvattu sisäisen ja ulkoisen motivaation piirteet.

### 3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sisäisesti syntynyttä motivaation lähdettä tai sitä, että käyttäytymisen syyt ovat ihmisen sisältä kumpuavia. Sisäinen motivaatio on usein pitkäkestoista, ja siitä voi tulla pysyvä motivaation lähde. Nuori toimii ilman ulkoisia palkkioita ja kokee iloa sekä tyydytystä toiminnastaan. Näin motivaatio syntyy itsestään, eikä siihen tarvita mitään erityistä syytä. Ulkoinen motivaatio puolestaan on sidoksissa ympäristöön, ja motivaatio välittyy jonkun muun ihmisen kautta. Motivaation välittäjiä voivat olla esimerkiksi valmentaja tai vanhemmat. Voimakkaasti ulkoapäin ohjattu toiminta saattaa olla ristiriidassa nuoren henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Seurauksena on, että nuori ei koe iloa toiminnastaan ja toiminta ei perustu hänen omaan motivaatioonsa. Toiminta saattaa pohjautua pelkästään palkkioiden saavuttamiseen, jotka ovat usein lyhytkestoisia. (Motivaatio 2011.) Cherryn (2016) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet liiallisten ulkoisten motivaation lähteiden tarjoamisen vaikuttavan alentavasti sisäiseen motivaatioon, jos se on jo entuudestaan kunnossa.

Jaakkolan mukaan liikunnassa ja urheilussa tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio on keskeisin tekijä oppimisen, toiminnassa viihtymisen ja pysyvyyden kannalta. Jaakkola toteaa, että on myös osoitettu ulkoisen motivaation olevan yhteydessä harrastuksen lopettamiseen, toiminnasta koettuihin negatiivisiin tunteuksiin ja ei-optimaalisten harjoittelustrategioiden valintaan. Jaakkola jatkaa, että

lyhyellä aikavälillä myös ulkoapäin tuleva motivaatio voi olla tehokas kannustin. Lyhyestä aikavälistä voidaan puhua, koska ulkoisen motiivin hiipuessä tai poistuessa myös sen energisoiva vaikutus loppuu. (Jaakkola 2010, 118-119.)

Martelan ja Jarenkon mukaan sisäinen motivaatio voidaan jakaa vielä kahteen eri muotoon: sisäsyntyiseen ja sisäistettyyn motivaatioon. Heidän mukaansa sisäsyntyisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että tekeminen itsessään on nautinnollista. Sisäistetyssä motivaatiossa puolestaan tietty tekeminen tuntuu arvokkaalta, sillä se kytkeytyy henkilökohtaisesti tärkeisiin arvoihin ja päämääriin. He toteavat sisäsyntyisen motivaation olevan vahvin motivaation muoto, mutta se on kuitenkin luonteeltaan häilyvämpi. Pitkäjänteisen ja pitkäkestoisemman suorittamisen kannalta onkin heidän mukaansa olennaisempaa, että sisäistetty motivaatio on vahva. (Martela & Jarenko 2014, 14.)

### 3.3 Motivaation vahvistaminen ja ylläpitäminen

Keskeinen toiminnan tavoite kaikissa oppimisen vaiheissa on synnyttää sisäinen motivaatio riippumatta siitä, mihin oppiminen liittyy. Esimerkiksi liikunnallisissa harjoitteissa oppijan motivoituminen tapahtuu heti harjoittelun alussa. Se kuitenkin edellyttää, että oppija kokee toiminnasta pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tuntemuksia. Alussa etenkin epävarmuus saattaa leimata nuoren toimintaa, joten on tärkeää, että hän kartuttaa ainakin pätevyyden kokemuksia. On tärkeää, että nuori kokee harjoittelun ja yrittämisen johtavan onnistuneisiin suorituksiin. (Jaakkola 2010, 155.)

Alkuvaiheessa nuorella urheilijalla ei ole käsitystä, millainen harjoittelu tukee parhaalla tavalla hänen oppimistaan. Vasta myöhäisemmässä vaiheessa, kun taitotaso ja erilaiset toimintatavat ovat vakiintuneet, autonomian merkitys harjoittelun motivaationa kasvaa. (Mts. 2010, 156.) Heinon mukaan liian usein aliarvioidaan urheilijan kyky ottaa vastuuta valmentautumisesta. Urheilijan osallistuminen oman harjoittelun suunnitteluun on kasvattavaa, ja se lisää harjoitteluintoa. Kaikki eivät kuitenkaan juuri sen hetkessä kehitysvaiheessa ole kyvykkäitä ottamaan riittävästi vastuuta omasta harjoittelustaan, joten valmentajalla on kuitenkin lopulta suurin vastuu. (Heino 2000, 54.)

Omalla taitotasolla tehtävät harjoitukset ja harjoitteet saavat nuoren tuntemaan pätevyyden tunnetta ja näin ollen pitävät motivaatiota yllä. Liian vaikeat tehtävät eivät motivoi nuorta. Harjoittelun tulee lähteä liikkeelle onnistumisista, ja tehtävien vaatimustasoa on nostettava vähitellen taitotason kasvaessa. Suorituksista ja harjoituksista annettavan palautteen tulisi olla pääosin positiivista ja sisältää kehitysideoita tai -ajatuksia. (Jaakkola 2010, 156.) Palautteen saaminen auttaa nuorta oppimisessa ja parhaimmillaan vahvistaa nuorten pätevyyden ja kyvykkyyden tunnetta sekä lisää motivaatiota. Valmentajan tulee osata myös ottaa palautetta vastaan, jotta hän voi itse kehittyä valmentajana. (Autio & Kaski 2005, 83–84.)

Nuoren urheilijan tulisi olla jollakin tasolla tietoinen omista motiiveistaan. Tietoisuus on tärkeää, koska ihminen voi vaikuttaa vain käyttäytymiseen, jonka hän itse tiedostaa. Myös valmentajalla tulisi olla käsitys ohjattavan nuoren urheilijan motivaatiosta ja siitä, miten erilaiset harjoitteet motivoivat ohjattavaa. Parhaimmillaan valmentajan valmennus- ja ohjausfilosofia perustuvat nuoren kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemiseen. (Autio & Kaski 2005, 73). Valmentajalla on myös tärkeä rooli oikeanlaisen harjoitteluilmapiirin luomisessa. Ilmapiirin tulisi olla kannustava ja tukea urheilijan kehitystä. Lisäksi valmentajan tulee tiedostaa omat motiivinsa toiminnalle. Valmentajan riittävä tietoisuus omista motiiveistaan estää niiden sekoittumisen urheilijan motiiveihin ja motivaatioon. Jos valmentaja kärsii motivaation puutteesta, se vaikuttaa negatiivisesti myös urheilijan kehitykseen. (Kaski 2006, 145–147.)

Nuoren urheilijan elämäntilanne vaikuttaa myös motivaatioon. Esimerkiksi loukkaantumiset tai muutokset perhe-elämässä saattavat horjuttaa motivaatiota. Urheilijaa helpottaa, jos hänellä on ihminen, jonka kanssa voi käydä läpi kokemuksiaan. Valmentajilla on usein tärkeä rooli. Valmentajan tuleekin tuntea ohjattavansa niin hyvin, että tietää, mitä hän voi vaatia urheilijalta niin, että asetettu tavoite on mahdollista saavuttaa. (Mts. 2006, 143.)

Kasken mukaan keinoja motivaation ylläpitämiseen ja toisten motivointiin ovat: onnistumisen kokemukset myös pystyvyyden tunteen ylärajoilla, harjoittelun monipuolisuus, tieto siitä, miten yksittäinen harjoittelu liittyy kokonaiskehitykseen, tarkoituksenmukainen harjoittelu, mahdollisuus osallistua suunniteluun, kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen, mahdollisuus valita, kannustus ja myönteinen palaute, luottamus



toisen osaamiseen ja sen osoittaminen, riittävä lepo ja urheilun ja muun elämän välillä koettu tasapaino. (Kaski 2006, 146.)

### 3.4 Motivointi ravitsemusosaamisen näkökulmasta

Ravitsemusasiantuntija Anna Ojalan (2016b) mukaan ravitsemuksessa pelkät ruuan terveysvaikutukset harvoin motivoivat nuorta urheilijaa. Hänen mukaansa oiva keino motivointiin on asioiden perusteleminen urheilun kautta. Hyvää ravitsemusta ja ravitsemusosaamista tulisi hänen mukaansa pyrkiä niin sanotusti myymään nuorille urheilijoille oman lajin kautta. Urheilijoille pitäisi pystyä perustelemaan ja osoittamaan, mitä konkreettista hyötyä oikein koostetusta ja säännöllisestä ravitsemuksesta saadaan harjoituksiin ja suorituksiin. Asiantuntijat ovat kokemuksen kautta huomanneet, että ravitsemusasioista puhuminen harjoitusten yhteydessä, juuri siinä tietyssä hetkessä eikä joskus myöhemmin tulevaisuuden vaaroista varoitellen, auttaa nuoria urheilijoita paremmin ymmärtämään ravitsemuksen tärkeyden. (Mt.)

Ojalan (2016a) mukaan valmentajan vastuu ravitsemusohjaajan roolissa on keskeinen ja erittäin tärkeä. On tärkeää, että valmentaja ymmärtää ravitsemuksen osa-alueen olevan tärkeä osa kokonaisuutta, ja että hänen asenteensa ravitsemusta ja yli-päättänsä ruokaa kohtaan on arvostava. Valmentajan tulisi olla kiinnostunut siitä, mitä nuoret urheilijat ovat päivän aikana syöneet esimerkiksi koulussa tai välipalaksi ennen treenejä, treenien jälkeen ja niin edelleen. Lisäksi hän voi kysellä jaksamisesta ja verrata urheilijoiden syötyjä ruokia päivän jaksamistasoon ja suorituskykyyn. Valmentaja voi myös omalla esimerkillään ohjata nuoria harjoituksissa, leireillä ja kaikissa muissakin tilanteissa, joissa hän on vuorovaikutuksessa nuorten kanssa. Nuoret voivat ottaa ravitsemukseen liittyvistä asioista helposti itseensä, ja sen vuoksi on tärkeää, että ravitsemuksesta puhutaan oikealla asenteella ja mietitään tarkasti, miten asiat otetaan esille. Etenkin nuorten tyttöjen keskuudessa ruuasta puhumisen ja esille ottamisen on huomattu olevan heille herkkä aihe. Tällä ryhmällä on myös suurin riski ajautua syömishäiriöihin. (Mt.)

Syömishäiriöliitto SYLI ry teki vuonna 2008 kyselytutkimuksen, johon osallistui 374 vastaajaa. Kyselyssä selvisi, että 55 % syömishäiriöihin sairastuneista oli sairastues-

saan 10–15-vuotiaita. Kolmannes kyselyyn vastanneista oli sairastunut 15–20-vuotiaana. Syömishäiriöihin sairastutaan useimmin teini-iässä. (Koko elämä sirpaleina 2008, 6.) Nuorilla urheilijoilla esiintyvien syömishäiriöiden määrää on tutkittu melko vähän. Useimmissa tutkimuksissa kaikista alttein urheilijaikäryhmä anorexiaan sairastuvista (10–15-vuotiaat), on jäänyt tutkimusten ulkopuolelle. (Fogelholm & Hiilloskorpi 1997, 217.)

Ylen artikkelissa (Ranta 2014) uutisoidaan, että Norjassa tehdyn tutkimuksen mukaan naisten palloilulajeissa 10–20 % urheilijoista on diagnosoitu jokin syömishäiriö, mikä vastaa syömishäiriöiden määrää normaaliväestössä. Kestävyys- ja hyppylajeissa yleisyyden arvellaan olevan noin 20–30 %. Charpentierin mukaan (Syömishäiriöt urheilijoilla n.d.) urheilulajeissa, jotka edellyttävät urheilijalta tiettyä painoa tai kehon muotoa, esiintyy selvästi muuta väestöä enemmän syömishäiriöitä. Norjalaisessa tutkimuksessa todettiin jopa 40 % esteettisen lajin harrastajalla tai kilpailijalla olevan jokin syömishäiriö (Ranta 2014).

Perheen rooli ravitsemukseen motivoitumisen kannalta on myös erittäin olennaista, koska suuri osa ravitsemukseen liittyvistä tiedoista ja taidoista opitaan kotona vanhempien esimerkin avulla. Kun koko perhe on tietoinen ja taitoinen toteuttamaan hyvää perusravitsemusta, se antaa nuorelle hyvän pohjan ja kannustaa nuorta jatamaan samalla tavalla. Vanhemmilla pitää olla tietoa ja osaamista siihen, mitä nuori urheilija ravinnosta tarvitsee ja milloin. Vanhempien tulee osata antaa riittävästi vastuuta nuorelle omasta ravitsemuksestaan sekä olla kiinnostuneita nuoren syömisestä ja jaksamisesta. Vastuun saaminen ja osallistuminen ravitsemuksen suunnitteluun motivoivat nuorta ja opettavat hänelle taitoja, joita hän voi hyödyntää myöhemmin. (Ojala 2016b.)

### 3.5 Muutosvaihemalli motivoinnin ja ohjauksen tukena

Muutosvaihemalli eli transteoreettinen malli käsittää kuusi eri muutosvalmiutta kuvaavaa vaihetta, joista jokaiseen liittyy ominainen ajattelu- ja toimintatapa. Muutosvaihemallia käytetään usein erilaisissa elämäntapaohjauksissa kuten ruokatottumusten muuttamisessa, liikunnan lisäämisessä tai painonhallinnassa. Muutosvaihemallia voidaan viedä prosessina eteenpäin motivoivalla ohjaustyylillä. (Turku 2007, 55.)

Muutosvaihemallia voidaan hyödyntää myös ryhmäohjauksessa. Ryhmäohjauksen etuna ovat ryhmän motivoituminen keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja ryhmän tarjoama vertaistuki. Ryhmässä opitaan usein enemmän ja opitut asiat jäävät paremmin mieleen kuin yksin opiskeltaessa. Ryhmäohjauksessa ryhmäkoon tulee olla riittävän pieni. Pieni ryhmäkoko edesauttaa ryhmäläisten motivoitumista ja vastuunottoa. Isossa ryhmässä yksilöllisyys kärsii ja ohjaus jää usein liian kasvottomaksi. (Mts. 2007, 87–90.) Muutosvaihemallin kuusi vaihetta on kuvattu alla lyhyesti.

**Harkintavaiheeseen** kuuluu ongelman myöntäminen. Harkintavaihetta edeltää esiharkintavaihe, jossa muutostarvetta ei ole havaittu ollenkaan tai sitä ei haluta myöntää. Harkintavaiheessa ohjattava myöntää muutoksen tarpeellisuuden hänelle tärkeäksi koetusta syystä. Harkintavaiheeseen kuuluu asian kypsyttely, ”mitä minä hyödyn muutoksesta?” Ohjaustavoitteena voidaan pitää luottamuksellisuuden ja työskentelyrauhan saavuttamista. Näin ollen ohjattava kokee, että häntä ei hoputeta ja hän voi rauhassa harkita omaa tilannettaan eri näkökulmista. (mts. 56, 65.)

**Suunnitteluvaiheessa** pohditaan erilaisia vaihtoehtoja ja mietitään niiden sopivuutta itselle. Mielikuvissa saatetaan jo elää niin sanotusti muuttunutta elämää, vaikka muutosta ei ole vielä tapahtunut. Suunnitteluvaiheessa ohjattava on valmis työskentelemään yhdessä ohjaajan kanssa ja hieman innostunut tulevan muutoksen antamista mahdollisuuksista. Konkreettisen suunnitelman tekemiseksi on hyvä saada lähtötilanteesta lisätietoa. (Alkukartoituskysely, liite 1.) Muutosta suunniteltaessa peilataan aina muutoksen sopivuutta ja sen saavutettavuutta ohjattavan suhteessa lähtötilanteeseen. Realistinen ja sopiva tavoite on sellainen, joka voidaan saavuttaa kohtuullisella ponnistelulla ja osana ohjattavan muuta arkielämää. (mts. 57, 69.)

**Toimintavaiheessa** nimen mukaisesti siirrytään pelkästä puheesta ja suunnittelusta toiminnan puolelle. Muutos alkaa tarjoamaan positiivisia ja negatiivisia kokemuksia, mikä aiheuttaa riskin palaamisesta vanhaan toimintatapaan. Muutos ei tuokaan haluttuja tuloksia niin nopeasti kuin ohjattava on ajatellut, mikä saattaa laskea hänen motivaatiotaan. Toiminnasta saavutettavien uusien kokemusten avulla voidaan muokata toimintasuunnitelmaa ja tavoitteita niin, että ohjattava pääsee tai pysyy oikeilla jäljillä muutoksen tekemisessä. Säännölliset tapaamiset auttavat myös ohjattavaa pysymään tavoitteen mukaisessa toiminnassa. (mts. 58, 72.)

**Ylläpitovaiheessa** käyttäytymisen muutos on ollut jatkuvaa ja kestänyt jo pidemmän aikaa. Muutoksen tekijä eli ohjattava ei suhtaudu siihen enää vain väliaikaisena ilmiönä vaan alkaa hyväksyä muutoksen osaksi pysyvää elämäntapaa. Monet saattavat päästä ylläpitovaiheeseen mutta eivät pysyvään muutokseen. Käyttäytymisen muutos vaatii, että halu muutokseen on sisäistä. (Kts. 3.2 sisäinen ja ulkoinen motivaatio) (mts. 59.)

**Repsahdusvaihe** kuuluu olennaisesti muutosprosessiin. Se voi olla joko väliaikainen tai pysyvä. Repsahdus voi tapahtua missä tahansa prosessin vaiheessa. Repsahdusta ei tule tulkita epäonnistumiseksi, koska se on osa muutokseen johtavaa prosessia. Repsahdukset tulisi pyrkiä hyödyntämään oppimiskokemuksina ja muutosta eteenpäin vievinä tekijöinä. Ajattelu tulisi pyrkiä pitämään positiivisena: ”tässä se nähtiin, repsahdukset tosiaan kuuluvat muutosprosessiin” eikä negatiivisena ”tässä se nähtiin, minusta ei ole tähän”. Positiivisella ajattelulla voidaan vahvistaa ohjattavan miäakuva ja itsekontrollia. (mts. 60-61, 74.)

**Muutosvaihemallin soveltaminen.** Soveltamista voidaan käyttää kaikissa vaiheissa, koska kaikki ohjattavat ovat erilaisia yksilöitä. Joillakin voi tulla takapakkia prosessin edetessä, kun taas toiset selviävät prosessin läpi ilman hankaluuksia. Myös mallin sisältämiä aikamääreitä voidaan pitää samasta syystä viitteellisinä ja yksilöllisinä. (mts. 62, 78-79.)

Vaiheiden tunnistaminen ohjausprosessin aikana auttaa sekä ohjaajaa että ohjattavia. Ohjaaja voi eri vaiheissa tunnistaa vaiheelle ominaisia ajattelumalleja ja antaa sitä kautta paremmin tarvittavalla tavalla tukea ohjattaville. Ohjaajan ymmärtäessä eri vaiheet ja niille ominaiset mahdolliset takapakit hän osaa myös kertoa niistä ohjattaville, eivätkä ne tule yllätyksenä. Näin ohjattavat pysyvät paremmin motivoituneina eivätkä pelkää virheiden tapahtumista. Ohjaajan tulee myös muistaa, että jos takapakkia tulee, se käsitellään osana prosessia, eikä virheenä, jota ei voi peruuttaa.

## 4 Nuoren urheilijan laadukas välipala

Kahden vuoden välein tehtävässä Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyssä seurataan eri-ikäisten lasten ja nuorten käyttäytymistä esimerkiksi ruokailujen osalta. Kyselyä on tehty yläkouluikäisille vuodesta 1996. Kyselyyn vastaajista

yksi otos oli 8.- ja 9.- luokkalaisia yläkoululaisia. Vastauksista käy ilmi, että suurin osa nuorista ei toteuta ravitsemussuositusten mukaista ohjeistusta. Niin ravintosisällöissä kuin ateriarytmisissä oli suuria puutteita. Vain 14 % nuorista söi keitettyjä tai tuoreita kasviksia päivittäin ja 16 % vastaajista hedelmiä tai marjoja lähes päivittäin. Nuorista 41 % ei syönyt aamupalaa ja 33 % ei syönyt koululounasta päivittäin. Vastauksissa oli myös pientä muutosta negatiivisempaan suuntaan, kun verrattiin vuosia 2006 ja 2015 keskenään. Suurin positiivisin muutos oli koululounaan jokaisen aterianosan nauttimisessa, vain hieman alle puolet (41 %) nauttii kaikkia aterian osia. Vuonna 2010 vastaava luku on ollut vain 30 %. Uutena osiona tutkimukseen oli otettu kysymykset energijuomien ja makeisten nauttimisesta. 5 % vastaajista joi energijuomaa ja 6 % söi karamelleja lähes päivittäin. (Ruokailutottumukset 2015.)

Korsmanin ja Heiskasen mukaan ravitsemuksella on hyvin keskeinen ja tärkeä rooli urheilijan kehittämisessä, harjoittelussa sekä kilpailuissa menestymisessä. Kehittyminen tapahtuu etupäässä harjoitusten sekä kilpailujen välissä, jolloin ravitsemus yhdistettynä lepoon on kehittymisen kannalta olennaista. Pelkällä hyvällä harjoittelulla ei voida saavuttaa parasta mahdollista lopputulosta, jos lepo ja oikein koostettu ja rytmitetty ravinto ei tue kehittymistä ja palautumista. (Korsman & Heiskanen 2014, 11–13.) Hakkaraisen mukaan kaikkien kolmen edellä mainitun osa-alueen tulee olla tasapainossa keskenään, jotta toivottua kehitystä on mahdollista saavuttaa. Näitä kolmea osa-aluetta voidaan kuvata niin sanotulla kehityskolmiolla, jossa esimerkiksi harjoittelumäärien kasvaessa myös ravinnon ja levon tulee kasvaa samassa suhteessa keskenään. (Hakkarainen 2009, 167–170.) Korsmanin ja Heiskasen mukaan näistä kolmesta osa-alueesta (harjoittelu, ravitsemus ja lepo) ravitsemuksen saralla on suurimmat puutteet, jotka johtuvat liian vähäisestä tietämyksestä sekä kiireisestä päivärytmistä. Ongelmaksi muodostuu usein liian niukka ravinnonsaanti, joka vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen kehitykseen ja harjoittelun laatuun. (Korsman & Heiskanen 2014, 11.)

Hakkaraisen mukaan nuorten urheilijoiden kohdalla ravitsemusasioissa tulee keskittyä perusasioihin ja ravitsemuksen laadun parantamiseen. Ravitsemuksen ei tarvitse vielä tässä vaiheessa olla kovin tarkkaan laskettua ja mietittyä, vaan sen perustana tulisi olla monipuolinen perusruokavalio, jota voidaan jalostaa ja kehittää urheilijan

kasvaessa. (Hakkarainen 2009, 172.) Korsmanin ja Heiskanen mukaan hyvän ravitsemuksen avulla voidaan vaikuttaa vastustuskykyyn, terveenä pysymiseen ja ennalta ehkäistä elimistön ylikuormitustilaa. Nuorella iällä omaksutut oikeanlaiset ravitsemustottumukset todennäköisesti seuraavat mukana myös vanhemmalla iällä. (Korsman & Heiskanen 2014, 12.)

#### 4.1 Laadukas välipala

Välipalojen yleistyminen on hyvä asia, mutta vaarana saattaa olla, että välipalat ja nappostelu alkavat korvata liikaa pääaterioita. Välipalojen sisältö saattaa tarjolla olevista vaihtoehdoista johtuen olla huonolaatuinen. Kouluikäiset voivat hankkia välipalansa koulussa olevista automaateista tai lähikaupasta. Valinnat saattavat helposti olla huonoja esim. karamelleja tai energiajuomaa värikkäiden kasvien tai hedelmien sijaan. Suurimmaksi osaksi yläkouluikäisten vanhemmat vastaavat vielä kotiin ostettavista välipala-aineista. Vanhempien tulisi ottaa vastuu siitä, että kotoa löytyy monipuolista ja terveellistä välipalaruokaa. Jos kotona on tarjolla karkkeja, keksejä tai muita herkuja, nuori valitsee helposti niitä taltuttaakseen nälän tunteen pikaisesti. Oikein rytmitetty ja oikeita raaka-aineita sisältävät välipalat taas tukevat pääaterioita ja kokonaisvaltaista ravinnon saantia. Välipalojen tulisikin muodostaa tasapainoisia ja monipuolisia ateriakokonaisuuksia. (Iländer 2010, 160.)

#### **Ravinnon saantisuositukset**

Suomalaisten ravinnonsaantia ohjataan ravitsemussuosituksilla. Suosituksia annetaan sekä ruoasta että ravintoaineista. Suosituksissa on kyse etenkin ruoka-aineryhmiä koskevista ohjeista. Ohjeistuksen perusteella on laadittu ruokakolmio ja lautasmalli ravitsemusohjauksen tueksi. Niiden avulla voidaan havainnollistaa eri ruoka-aineryhmien suhteellisia osuuksia ravinnonsaannissa. (Terveyttä ruoasta 2014, 8.)

Ravintoaineet voidaan jakaa karkeasti kahteen osaan: energiaravintoaineisiin ja suojaravintoaineisiin. Energiaravintoaineet antavat elimistölle energiaa eli polttoainetta. Energiaa saadaan hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Suojaravintoaineet suojaavat elimistöä sekä vaikuttavat aineenvaihduntaan. Suojaravintoaineita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet. (Energjaravintoaineet n.d.)

Ravitsemuksen kulmakivet ovat kaikille samat riippumatta siitä, miten paljon liikkuu. Tärkeimpiä kulmakiviä ovat kaikilla monipuolisuus, riittävyys ja laatu. Runsaasti liikkuvien ihmisten ruokavalio eroaa vähemmän liikkuvista ihmisistä runsaampana energian ja nesteen tarpeena. Paljon ja tavoitteellisesti urheilevien tulee myös tarkemmin suunnitella aterioiden koostumusta ja ajoitusta. Näin ruoalla pystytään edistämään jaksamista, kehittymistä ja palautumista harjoituksesta sekä kilpailusta. (Ilander 2014, 19.) Ravitsemussuositusten mukaisessa lautasmallissa hiilihydraattien osuus on  $\frac{1}{4}$ , proteiinien  $\frac{1}{4}$  ja kasvien  $\frac{1}{2}$  lautasesta (Terveyttä ruoasta 2014, 18). Urheilijan lautasmalli poikkeaa suositusten mukaisesta. Urheilijoiden lautasmallissa hiilihydraattien osuus on  $\frac{1}{3}$ , proteiinien  $\frac{1}{3}$  ja värikkään ryhmän  $\frac{1}{3}$  lautasesta. Lautasmallin avulla voidaan rakentaa niin pääateriat kuin välipalatkin tavoitteen mukaisesti. (Ilander 2014, 46.) Urheilevan nuoren laadukas ruokavalio tulisi koostaa monipuolisesti ja tasapainoisesti niin, ettei mitään ruoka-aineryhmää painoteta liikaa. Näin ravintoaineiden saanti pysyy tasapainossa ja kasvua, kehitystä, terveyttä ja jaksamista tuetaan parhaiten. (Ilander 2010, 55.)

### **Hiilihydraatit**

Päivittäisestä energiatarpeesta 45 – 60 prosenttia tulisi saada hiilihydraateista (Terveyttä ruoasta 2014, 25). Hiilihydraatit ovat hyvin tärkeä ravintoaine, ja niitä tulisi syödä jokaisella aterialla. Suurin osa hiilihydraateista varastoituu lihaksiin ja toimii suurimpana energianlähteenä liikunnan aikana. Jotta harjoittelu olisi tehokasta, lihasten glykogeenivarastojen tulisi sisältää riittävästi hiilihydraatteja. Glykogeenivaraston ollessa täysi, runsaan urheilun aiheuttama lihaskudoksiin ja elimistöön kohdistuva stressi vähenee. Näin voidaan ehkäistä ylipainumista, rasitusvammoja ja vastustuskyvyn heikkenemistä. (Ilander 2010, 58.) Pitkäkestoisissa urheilusuorituksissa lihasglykogeenivarastot tyhjenevät lihasten työskennellessä. Tällöin verensokeritaso laskee ja voi aiheuttaa useita oireita esimerkiksi kylmänhikeä, vapinaa, pahoinvointia ja päänsärkyä. (Ilander 2014, 142.)

Glykemiaindeksi eli GI kuvaa hiilihydraattipitoisen elintarvikkeen aiheuttamaa verensokeripitoisuuden muutosta. Mitä isompi GI, sitä nopeammin verensokeri kohoaa ja mitä pienempi GI, sitä hitaampi ja tasaisempi on verensokeriin tapahtuva vaikutus. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lehtonen 2009, 32.) Ruokavaliossa tulisi suosia niin sanottuja hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja (matala GI). Glykemiaindeksi

on matala esimerkiksi täysjyväviljoissa, palkokasveissa ja useissa hedelmissä. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit (korkea GI) nostavat verensokerin nopeasti korkealle, mutta nousua seuraa usein myös nopea verensokerin lasku. (Ilander 2010, 58-59.) Elintarvikkeita, joissa on korkea glykemiaindeksi ovat esimerkiksi sokeri, peruna, valkoiset vehnäjauhot ja valkoinen riisi. Hiilihydraattien riittävällä ja säännöllisellä saannilla ehkäistään liialliset verensokeritason vaihtelut. Matala verensokeri voi tehdä huonovointiseksi, huonotuuliseksi ja väsyneeksi. Näin myös kerta-annokset pysyvät kohtuullisina ja edistää vakaan verensokerin saavuttamista. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lehtonen 2009, 32.)

### **Proteiinit**

Proteiineja tulisi saada 10 – 20 prosenttia päivittäisestä kokonaisenergian tarpeesta (Terveyttä ruoasta, 25). Proteiini on tärkein luuston ja lihasten rakennusaine. Varsinkin kasvuiässä proteiinien merkitys on erityisen suuri. Kasvuikäisen harrastaessa paljon liikuntaa on proteiinien tarve entistä suurempi. (Mts. 62.) Suurimpia proteiinikeskittymiä ihmisen elimistössä ovat lihas- ja sidekudos, iho, luusto, sisäelimet sekä veri. Lisäksi proteiinit voivat toimia kuljetustehtävissä (hemoglobiini), hormoneina (kasvu-hormoni), nestetasapainon säätelyssä (solukalvoilla), verenhiyytymisreaktioissa sekä vasta-aineina. (Ilander 2014, 193.)

Jos harjoittelun tarkoituksena on kasvattaa lihasmassaa, proteiinien tarve on erityisen suurta. Lähes aina fyysisestikin aktiivisesti liikkuva kasvuiäinen saa tarpeeksi proteiinia normaalista sekaruokavaliosta. (Ilander 2010, 62.) Proteiinien saanti ravinnosta on tärkeää, jotta kudosten uusiutumiseen ja korvautumiseen tarvittavia aminohappoja saadaan riittävästi. Parhaita proteiinilähteitä ovat maito ja kananmuna lisäksi hyviä lähteitä ovat liha, kala, palkokasvit, pähkinät ja soija. (Haglund, Huupponen, Ventola & Lahtinen 2009, 43 - 48.)

### **Rasvat**

Rasvojen osuus päivittäisestä kokonaisenergian saannista tulisi olla 25-40 prosenttia (Terveyttä ruoasta 2014, 25). Rasvoilla on runsaasti tärkeitä tehtäviä. Rasvojen tehtäviä ovat: varastoida energiaa ja toimia energianlähteenä, toimia rasvaliukoisten vitamiinien lähteenä, toimia välttämättömien rasvahappojen lähteenä, toimia elimistön



lämpöeristeenä ja sisäelinten suojakerroksena. (Haglund ym. 2009, 40.) Myös hormoni-toiminta, joka on tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta, valmistuu rasvoista. Rasvat ovat tärkeässä osassa hermojen ja lihasten yhteistyön kannalta. Rasvat auttavat vastustuskyvyn lisäämisessä sekä edistävät sydämen ja verisuonten terveyttä. (Ilander 2010, 64.)

Rasvoista on suuri hyöty terveyden ylläpitämisessä ja urheilussa palautumisen ja kehittymisen kannalta. Tämän takia urheilijoiden ei tulisi noudattaa korostetun vähärasvaista ruokavaliota. (Ilander 2014, 236.) Tärkeintä on, että päivän aikana saadun rasvan määrä on riittävä, vaikkei rasvaa joka aterialla saisikaan. Juuri ennen harjoitusta ja heti harjoituksen jälkeen nautitut ateriat eivät saisi olla kovin rasvapitoisia, koska rasvapitoinen ruoka imeytyy ja sulaa hitaammin. (Ilander 2010, 64 - 65.)

Rasvat jaotellaan kolmeen ryhmään: tyydyttyneisiin (Saturated Fatty Acid, SFA), yksitaitistyydyttymättömiin (Monounsaturated Fatty Acid, MUFA) ja monityydyttymättömiin (Polyunsaturated Fannu Acid, PUFA) niiden rasvahappokoostumusten mukaan. Tyydyttyneet rasvat ovat olomuodoltaan niin sanotusti kovia rasvoja. Tyydyttymättömät rasvat ovat pehmeitä ja juoksevia. (Ilander 2014, 230 - 231.)

Rasvan laatu on tärkeämpää kuin se paljonko rasvoja syödään. Ruokavalio tulisi koostaa niin, että kaksi kolmasosaa rasvoista olisi kerta- tai monityydyttyneitä rasvoja ja yksi kolmasosa tyydyttyneitä rasvoja. Liika kovan rasvan saanti voi johtaa liian korkeaan veren kolesteroliin, mikä voi jo lapsuusiässä heikentää sydämen ja verisuonien terveyttä. Myös riski joihinkin syöpiin, tyyppin 2 diabetekseen ja liikalihavuuteen suurenee. Rasvan lähteenä ruokavaliossa tulisi suosia pääasiassa kalaa, kasviöljyjä, siemeniä ja pähkinöitä. Ruokavaliota tulisi täydentää rasvojen kannalta kohtuudella lihalla ja maitotuotteilla, joista tulisi suosia vähärasvaisia vaihtoehtoja. Kovia rasvoja sisältäviä tuotteita tulisi syödä vain harvoin. (Ilander 2010, 65 - 66.)

### **Vitamiinit ja kivennäisaineet**

Vitamiineista ja kivennäisaineista käytetään nimitystä suojaravintoaineet tai mikroravintoaineet. Ihmisen elimistö ei pysty itse tuottamaan vitamiineja ja kivennäisaineita. Molemmat ovat ihmiskehelle elintärkeitä elimistön normaalin toiminnan kannalta. Vitamiinien ja kivennäisaineiden päivittäiset tarvemäärät ovat hyvin pieniä. Pienillä-

kin päivittäisillä saantimäärillä voidaan ehkäistä puutostilat. (Ilander 2014, 313.) Monipuolisesta ja oikein koostetusta ruokavaliosta saadaan yleensä riittävästi suojarahvintoaineita (Ilander ym. 2006, 114).

Vitamiinit jaotellaan rasva- ja vesiliukoisiin vitamiineihin liukoisuutensa perusteella. Vesiliukoisia vitamiineja ovat B- ja C-vitamiinit ja rasvaliukoisia A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat elimistöön pidemmäksi aikaa kuin vesiliukoiset vitamiinit. Vitamiineilla on useita tehtäviä elimistössä esimerkiksi energia- ja proteiiniaineenvaihdunnan erivaiheissa ja hormonitoiminnassa (Ilander 2014, 314.)

Kivennäisaineita voidaan kutsua myös mineraaleiksi. Mineraalit ovat yksinkertaisia alkuaineita. Mineraaleja esiintyy erityisesti maaperässä ja merissä sekä jonkin verran eläimissä ja kasvilla. Mineraaleja ovat esimerkiksi: rauta, seleeni, jodi ja sinkki. Niiden tehtävät liittyvät entsyymitoimintaan, hermosignaaleiden välitykseen ja happo-emästasapainon säätelyyn. (Ilander ym. 2006, 114 – 115.)

## 4.2 Mitä syödä välipalana ennen treeniä?

Ennen harjoitusta syötävän välipalan tarkoituksena on täyttää energiavarastoja, pitää verensokeritaso tasaisena ja saavuttaa nestetasapaino. Ennen harjoituksia tulee siis syödä ja juoda riittävästi. Viimeisin isompi ateria olisi hyvä syödä viimeistään neljä tuntia ennen harjoituksen alkua. Välipaloissa riittää yleensä 1-3 tuntia sulatteluun. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 424.)

Ennen harjoitusta nautittavan välipalan tulisi sisältää hiilihydraatteja, jotta lihaksiston glykogeenivarastot saadaan täyteen. Glykogeenivarastoista saadaan harjoitukseen tarvittava energia ja näin voidaan harjoitella korkealla intensiteetillä. Harjoitusta edeltävän välipalan tulisi sisältää helposti sulavaa ruokaa. Paljon rasvaa, proteiinia ja kuitua sisältävät elintarvikkeet ovat huonosti sulavia ja voivat saada vatsan tuntuun liian täydeltä harjoitteluun. Ruoan määrän tulisi myös olla kohtuullinen. Liiallinen syöminen saattaa aiheuttaa harjoitusten aikana vatsavaivoja, esimerkiksi kramppeja. (Mat og drikke för trening 2013.)

Ennen harjoitusta nautittavan välipalan tulisi sisältää hyviä hiilihydraatteja, ja jonkin verran laadukasta proteiinia. Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat olla esimerkiksi puuro, leipä, mysli, hedelmät ja vihannekset. Laadukkaita ja hyviä proteiinin lähteitä ovat

maitovalmisteet, kananmuna tai leikkeleet. Nestetasapainosta huolehtiminen on myös tärkeää. Ennen harjoitusta tulisi nauttia esimerkiksi vettä vai täysmehua 1-2 lasia. (Ilander 2010, 168–171.)

### 4.3 Mitä syödä välipalana treenin jälkeen?

Ruoalla on keskeinen rooli juoman ja levon ohella urheilusuorituksen palautumisessa. Ravintoa tulisi nauttia heti treenin jälkeen pieni määrä ennen loppuveryttelyä. Tällä tavalla voidaan maksimoida palautuminen ennen seuraavaa suoritusta. Ravinnonsaanti heti treenin jälkeen on tärkeää, jotta energiavarastot alkavat täyttyä niiden tyhjennyttyä. Heti treenin jälkeen saatu ravinto stimuloi lihasproteiinin rakentumista sekä lihasvaurioiden korjaamista. (Ilander 2014, 128.) Ilanderin (2010, 175) mukaan riittämätön palautuminen voi johtaa pahimmassa tapauksessa krooniseen ylirasittumiseen, johon voi liittyä muun muassa vastustuskyvyn heikkeneminen. Haluttomuus harjoitteluun, väsymys, lihasten jäykkyys ja kipeys edellisten suoritusten jälkeen kertovat riittämättömästä palautumisesta. Jos rasitus ja palautuminen ovat epätasapainossa, se voi estää säännöllisen harjoittelun ja kehittymisen. Ruokavalion kokonaisuudella on kuitenkin suurempi vaikutus palautumiseen kuin palautumisvälipalalla. Palauttavan välipalan tarkoituksena on aloittaa palautumisprosessi.

Kovatehoisen treenin jälkeen ruoka ei välttämättä maistu. Varsinkin kiinteän ruoan nauttiminen saattaa tuntua vastenmieliseltä. Tällöin nestemäisenä nautitut välipalat ovat hyvä valinta. Harjoituksen jälkeisen välipalan tulisi sisältää hiilihydraatteja ja proteiinia. Palautumisvälipalan ei tulisi sisältää rasvaa, koska se hidastaa ravinnon imeytymistä. Maitovalmisteet vähärasvaisena versiona ovat erinomaisia palautumiseen, sillä ne ruokkivat hyvin lihaksia. Noin tunnin sisällä harjoituksen lopusta olisi hyvä syödä täysipainoinen ateria, joko lounas tai päivällinen. (Ilander 2010, 176–177.)

### 4.4 Energiatasapaino ja ateriarytmi nuoren tukena

#### **Energiatasapaino**

Kehon energiatasapainoon vaikuttavat kolme eri osaa, jotka ovat perusaineenvaihdunta, ruuan aiheuttama lämmöntuotto ja fyysisten toimintojen energiankulutus.

Näistä kolmesta eniten energiaa kuluu perusaineenvaihdunnan ylläpitämiseen.

Ruuan aiheuttama lämmöntuotto, joka koostuu ruoansulatuksesta, kuljetuksesta ja aineenvaihdunnan aiheuttamasta energiankulutuksesta kuluttaa noin kymmenyksen. Liikunnan tai muiden päivittäisten toimien energiankulutus määräytyy fyysisen kokonaisaktiivisuuden mukaan. (Niemi 2006, 8.)

Korsmanin ja Heiskasen (2014, 14) mukaan kasvuiässä olevat nuoret urheilijat tarvitsevat paljon energiaa fyysiseen kasvuun ja fyysinen aktiivisuus lisää tarvetta entisestään. Borg, Fogelholm ja Hiilloskorpi (2004, 20–21) toteavat fyysisen aktiivisuuden energiankulutukseen vaikuttavia tekijöitä olevan aktiivisuuden teho, liikkumisen taloudellisuus ja kehon paino. Korsmanin ja Heiskasen mukaan kasvuikäisen nuoren energiantarve on 5-20 prosenttia suurempi kuin saman painoisen aikuisen. Tähän vaikuttaa muun muassa lepoaineenvaihdunta, joka vähentyy iän myötä. Myös sukupuoli vaikuttaa energiantarpeeseen. Miehet tarvitsevat n. 10 prosenttia enemmän energiaa kuin naiset, joka miesten suuremmasta perusaineenvaihdunnasta ja lihasmassasta naisiin verrattuna. Energiantarve ja sitä kautta ravinnontarve on hyvin yksilöllistä ja energiantarve saattaa vaihdella päivittäin. (Korsman & Heiskanen 2014, 14.)

Vuonna 2014 Atlantassa tehdyssä havainnointitutkimuksessa seurattiin nuorten (14–19-vuotiaiden), etupäässä joukkueurheilijoiden, syömisen ja harjoittelun tasapainoa. Tutkimuksessa urheilijoita seurattiin 24 tunnin ajan koulutettujen ravitsemusterapeuttien toimesta. Ravitsemusterapeutit seurasivat aterioiden lisäksi nuoria myös harjoituksissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka hyvin nuorten energiansaanti vastaa annettuja suosituksia. Tutkimukseen osallistui 39 nuorta, joista 29 oli poikia ja 10 tyttöjä. Tutkimuksessa huomattiin, että miesten ravintoaineiden saanti vastasi suosituksia hyvin (-269 kcal/päivä). Naiset jäivät suosituksista yli 1000 kcal (-1012 kcal/päivä). Tutkimuksessa saatiin selville myös, että kilpailupäivinä urheilijat söivät vähemmän kuin muina päivinä. (Baker, Heaton, Nuccio & Stein 2014, 166–169.) Tutkimus vahvistaa yleistä käsitystä siitä, että nuorten energiansaanti on usein liian vähäistä aktiivisuuteen nähden.

Treenaaminen energiavajeessa aiheuttaa lukuisia haittoja, joita ovat muun muassa motivaation, liikunnan sujuvuuden, harjoituksesta saatavan hyödyn ja palautumisen heikkeneminen. Myös vastustuskyky laskee ja riski rasitusvammoihin kasvaa. Urheili-

jan tulee säännöllisen ja monipuolisen ruokavalion avulla pyrkiä tehokkaan aineenvaihdon alueelle (high flux) syömällä vähintään kulutuksen verran, mutta mielellään hieman enemmän. Tällöin palautuminen, harjoittelun tehokkuus ja jaksaminen ovat optimaalisimmillaan. (Energiansaanti n.d.)

### **Ateriarytmi**

Tasainen energiansaanti ja säännöllinen syöminen takaavat hyvän psyykkisen ja fyysisen jaksamisen. Urheilevan nuoren ateriarytmiin tulisi kuulua 3 pääateriaa (aamupala, lounas ja päivällinen) sekä 1 – 3 välipalaa. Haasteita voi aiheutua, mikäli harjoitukset ovat liian lähellä pääateriaa (alle 2 tuntia harjoituksen alkuun). Tällöin aterian voi jakaa osiin tai syödä 1 – 2 tukevaa välipalaa. (Miettinen 1999, 39.) Juuri ennen harjoittelua ei kannata syödä isoja aterioita. Ruoan ei tulisi myöskään sisältää lihaa tai raakoja kasviksia, eikä sen tulisi olla rasvaista. Syynä on näiden ruoka-aineiden hidas sulaminen ja imeytyvyys elimistöön. (Ilander 2010, 150.)

Aterioiden rytmitystä on hyvä suunnitella ja rytmittää harjoitukseen sopiviksi (Kuvio 1). Tällöin nautittujen aterioiden välit eivät veny liian suuriksi. Myös ateriakoot pysyvät kohtuullisina eikä aterioita ei korvata niin helposti energia-arvoltaan huonoilla vaihtoehtoilla. Näin nuori muistaa myös syödä riittävästi päivän aikana eikä aterioita jää väliin. Jos ateriavälit jäävät liian pitkiksi tai aterioita jää väliin verensokeri ei pysy vakaana ja suorituskyky laskee. Oikein valituilla välipaloilla on suuri merkitys urheiluvien nuorten ruokailussa. Välipalojen avulla turvataan riittävä energiansaanti. (Ray & Ilander 2006, 243 – 244.)



Kuvio 1. Aterioiden jakautuminen kahden harjoituksen päivänä (Korpi & Ojala 2016a)

## 5 Toimintatutkimus tutkimusmenetelmänä

Tässä luvussa esitellään lähtökohdat, jotka johtivat tutkimuksen tekemiseen. Lisäksi esitellään tutkimuskysymykset ja kuvataan toimintatutkimuksen luonnetta sekä tutkijan roolia toimintatutkimuksessa.

### 5.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Yhteistyömme Keski-Suomen urheiluakatemia kanssa alkoi kunnolla keväällä 2016. Jo syksyllä 2015 olimme saaneet tietoomme, että urheiluakatemia haluaa restonomiopiskelijoita harjoitteluun. Olimme molemmat kiinnostuneita ja sovimme jo tuolloin alustavasti harjoittelun aloittamisesta. Urheiluakatemia harjoittelupaikkana kiinnosti meitä hyvin paljon, koska olemme molemmat kiinnostuneita urheiluravitsemuksesta ja liikunnasta sekä hyvinvoinnista.

Keväällä 2016 pohdimme yhdessä urheiluakatemia toiminnanjohtajan Heli Niemisen ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun lehtorin Karoliina Väisäsen kanssa harjoittelun sisältöä ja ajankohtaa. Keväällä heräsi myös ajatus opinnäytetyön tekemisestä urheiluakatemialle. Toukokuussa kävimme haastattelemassa ravitsemusasiantuntija Anna Ojalaa UKK-instituutissa Tampereella. Saimme Anna Ojalan (2016a) haastatte-

lusta vinkin, että etenkin nuorten välipalikäyttäytymisessä olisi parannettavaa. Hänen mukaansa siihen vaikuttamiseen tulisi vain löytää nuorille sopivat keinot. Näin aiheemme rajautui kohti välipalikäyttäytymistä. Ajatus opinnäytteestä ja sen aiheesta muotoutui mielissämme kesän ajan ja tarkentui syksyllä 2016.

Syyskuussa aloitimme heti harjoittelun ja samalla opinnäytteemme aihe rajautui koko ajan lisää. Toimeksiantajamme halusi meidän keskittyvän etenkin nuoriin urheilijoihin ja toivoi urheiluluokkien mukaan ottamista, jotta yhteistyö Jyväskylän urheiluluokkien ja akatemian välillä saataisiin kunnolla alkuun. Näin tutkimuksen kohderyhmä rajautui. Toimeksiannon tavoitteena oli myös, että tekisimme jotain sellaista, mistä olisi konkreettisesti hyötyä sekä kohderyhmälle että toimeksiantajalle.

Kohderyhmä muodostui, kun otimme syyskuussa 2016 yhteyttä Jyväskylän Kilpisen ja Viitaniemen yläkoulujen urheiluluokkien opettajiin. Yhteistyökouluksemme valikoitui lopulta Kilpisen yläkoulu, sillä he osoittivat kiinnostusta suunnittelemaamme ohjaukseen. Jokaisella urheiluluokalla on 24 oppilasta, joten tutkimuksen onnistumisen kannalta meidän piti valita ryhmä, jolle ohjaus suoritetaan. Valitsimme yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa 7. luokkalaiset urheiluluokan oppilaat, sillä ohjauksen jatkuessa tulevaisuudessa, ohjaus voidaan aina tehdä 7. luokan oppilaille ja näin ollen kaikki urheiluluokkalaiset pääsevät osaksi ohjaukseen yläkoulun aikana. Ohjaukseen osallistuneet oppilaat olivat iältään 12 - 13-vuotiaita tyttöjä ja poikia. Oppilaiden lajeina olivat jalkapallo, jääkiekko, koripallo, voimistelu ja bike trial. Oppilaat harjoittelevat noin 4 – 6 kertaa viikossa oman lajinsa parissa ja lisäksi 2 kertaa viikossa aamuisin koulun järjestämässä harjoituksissa.

Työn tutkimusmenetelmäksi valikoitui toimintatutkimus, sillä se soveltui tutkimusmenetelmistä parhaiten tukemaan käytännönläheistä toimintaa ja mahdollisti samalla havaintojen tekemisen projektin edetessä. Tutkimuksen lähtökohtana oli kiitettävänä se, että Keski-Suomen urheiluakatemiassa ei ollut valmiita helposti sovellettavia ja käytettäviä työkaluja nuorten urheilijoiden ohjaukseen ja motivointiin, eikä yhteistyötä Jyväskylän yläkoulujen urheiluluokkien kanssa ollut kunnolla saatu vauhtiin. Tarve toimintamallin rakentamiselle oli kova, koska aikaisemmin ei ole luotu mitään täysin vastaavaa mallia, jonka lähtökohdat ovat nimenomaan käytännönläheisessä toiminnassa. Tutkimuksemme on myös erittäin kohderyhmälähtöinen, joka tekee siitä poikkeuksellisen aikaisempiin tutkimuksiin nähden.

## 5.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen avulla haimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millä keinoilla nuorten yläkouluikäisten urheilijoiden välipalatottumuksiin voidaan vaikuttaa?
2. Miten nuorta yläkouluikäistä urheilijaa voidaan motivoida valitsemaan terveellisempiä ja monipuolisempia välipaloja?

## 5.3 Toimintatutkimuksen luonne

Toimintatutkimuksessa voidaan käyttää sekä laadullisia että määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Käytimme omassa tutkimuksessamme molempia menetelmiä. Teimme alkukartoituskyselyn määrällisenä tutkimuksena havainnoinnin lukeutuessa laadulliseen tutkimukseen. Tutkimusosuutemme lähti liikkeelle määrällisellä tutkimuksella, jonka jälkeen etenimme laadullista tutkimusta käyttäen.

Toimintatutkimuksessa tutkimus ja toiminta toteutuvat samanaikaisesti ja ne voivat vuorotella keskenään (Kananen 2014a, 11). Työprosessille on ominaista, että myös tutkimisen ja kirjoittamisen osuudet limittyvät vuorovaikutuksellisesti alusta loppuun. Toiminnallisen opinnäytetyön raporttina syntyy teksti, josta selviää miksi ja miten työ on toteutettu, millainen työprosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista tulee ilmetä myös, miten omaa prosessia, tuotosta ja oppimista arvioidaan. Opinnäytteen tarkoituksena on olla ammatillisen ja persoonallisen kasvun väline sen tekijälle ja kertoa lukijalle ammatillisesta osaamisesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 65-67.)

Toimintatutkimus kohdistuu ihmisen toiminnan muuttamiseen ja sillä pyritään pysyvään muutokseen. Toimintatutkimusta harjoitetaan yhteistyössä tutkijoiden kanssa ja niiden kanssa, joita ongelma koskee. Yhteistyön tekeminen onkin yksi toimintatutkimuksen ominaispiirteistä. Toimintatutkimus tapahtuu yksittäisenä tapauksena, jonka vuoksi tuloksia ei voida yleistää. Tulokset pitävät paikkaansa vain tutkitun tapauksen osalta. Poikkeuksena ovat tilanteet, jossa hyvällä tutkimuksen dokumentaatiolla voidaan arvioida tapauksen yleistettävyyttä muihin vastaaviin tapauksiin. Toimintatutkimukselle olennaista on, että se ei perustu ulkoapäin annetuille ohjeille tai



käskyille vaan voima ja toiminta kumpuavat siihen osallistuvista toimijoista. Toimintatutkimus etenee syklisenä prosessina, jossa yksi sykli sisältää suunnitteluvaiheen, toimeenpanon, havainnoinnin ja reflektoinnin. (Kananen 2014a, 11-13, 52.)

Vilkan ja Airaksisen mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote. Se voi olla esimerkiksi kirja, ohjeistus, tietopaketti tai portfolio. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Toimintatutkimuksemme tuotoksena syntyy vaiheittain etenevä toimintamalli. Toimintamalli ohjeistetaan niin, että sitä voi hyödyntää helposti jatkossa. Konkreettisena tuotoksena syntyy siis ohjeistus toimintamallin käyttämiseen. Keski-Suomen urheiluakatemia on tarkoitus ottaa toimintamalli heti käyttöön ja seuraavien sinne pyrkivien harjoittelijoiden on tarkoituksena jatkaa toimintamallin käyttämistä ja kehittämistä.

### **Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä**

Tuomen ja Sarajärven mukaan havainnointi on perusteltu tiedonhankintamenetelmä silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä tiedetään vähän. Havainnointi mahdollistaa asioiden näkemisen niiden oikeissa yhteyksissä. Havainnoinnin avulla voidaan lisäksi monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatavaa tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

Tutkimuksessamme käytämme osallistuvaa havainnointia ja osallistavaa havainnointia. Tuomen ja Sarajärven mukaan näiden kahden menetelmän välille on vaikea tehdä eroja, sillä ne molemmat sisältävät osallistumisen ja aina niitä ei edes eroteta toisistaan. Heidän mukaansa mitä toimintatutkimuksellisempi näkökulma tutkimukseen on, sitä perustellumpaa tutkijan aktiivinen vaikuttaminen on. Osallistavan havainnoinnin tavoitteena on saada tutkittavat henkilöt osallistumaan niin hyvin, että he voivat jatkaa toimintaa myös ilman ohjaajan tukea. (Mts. 82-83.) Vilkan mukaan osallistuva havainnointi edellyttää myös sitä, että tutkija pääsee sisään tutkittavaan yhteisöön. Osallistuvan havainnoinnin haasteena voi olla sellaisten asioiden ilmeneminen, jotka eivät ole tutkimuksen kannalta olennaisia, mutta kiinnostavat tutkijaa. Tutkijan on pysyttävä järjestelmällisenä havaintojen sekä muistiinpanojen tekemisessä. (Vilka 2006, 45, 87-88.)

### **Havaintojen yhdistäminen tuloksiksi**

Laadullisena tutkimusmenetelmänä käytettävä havainnointi tuottaa havaintojen yhdistyessä raakahavaintoja. Ne kertovat tutkijalle, millaisilla yksittäisillä tavoilla ihmiset toimivat ja näin ollen myös tutkittavien erot säilyvät. Erot antavat johtolankoja siitä, mistä jokin asia johtuu. Johtolankoja yhdistelemällä ja tulkitsemalla tutkija pääsee löytämään ”tuloksia”. Tuotettuja havaintoja tarkastellaan suhteessa lähdekirjallisuuteen ja teoriaan. Lisäksi tutkijan on pidettävä erillään, mikä on hänen tulkitsemaansa. (Vilkkä 2006, 86.)

Havaintojen yhdistäminen eli pelkistäminen voidaan tehdä teorialähtöisesti tai aineistolähtöisesti. Molemmissa menetelmissä tutkimusaineistoa tarkastellaan vain näkökulmasta, joka on tutkimuksen kannalta olennainen. Havaintojen yhdistäminen ei tarkoita, että tavoitteena olisi määritellä tyypillinen tapaus tai etsiä niin sanottuja keskivertoyksilöitä. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena on muotoilla sääntö tai yleinen teoria, joka pätee koko tutkimusaineistossa. (Mts. 82-83.)

#### 5.4 Tutkijan rooli toimintatutkimuksessa

Toimintatutkimus rikkoo sääntöä siitä, ettei tutkija saisi vaikuttaa tutkittavaan ilmiöön. Toimintatutkimukselle olennaista on, että toimija on itse mukana tutkimuksessa ja toiminnassa. Tutkija vie muutosta eteenpäin tekemällä havaintoja ja tutkimalla muutosprosessin läpiviemistä. Tutkijan tulee tuntee tutkimusprosessi tarkkaan ja olla tietoinen sen vaiheista. Vuorovaikutustaidot ja ihmissuhdetaidot ovat avainasemassa ja niiden tulee olla hallussa. (Kananen 2014a, 16, 68-69.)

Tutkija ei voi ottaa passiivista roolia sillä, muutos onnistuu tai epäonnistuu riippuen projektin vetäjän tai vetäjien onnistumisesta ja siitä kuinka hyvin muutokseen osallistuvat toimijat sitoutuvat prosessiin. (Kananen 2014a, 16, 57.) Projektin vetäjän roolissa tarvitaan Kananen mukaan kykyä kuunnella, johtamistaitoa ja yhteistyötaitoja. Vetäjän vastuulla on myös saada jokainen ryhmän jäsen ottamaan kantaa ja osallistumaan toimintasyklin jokaiseen vaiheeseen, jotta sitoutuminen projektiin olisi parempaa. (Kananen 2014a, 68-69.) Kuuntelemisen kyky vahvistaa vetäjän ja ohjattavan välistä luottamussuhdetta ja takaa avoimen vuorovaikutussuhteen sekä auttaa turvallisen ilmapiirin rakentumisessa (Autio & Kaski 2005, 82).

Tutkijat ovat mukana tarjoamassa työkaluja ja tarvittaessa myös tukea syklin eri vaiheissa. Tutkijan rooliin ei kuulu valmiiden vastausten antaminen vaan hän voi esittää tutkittaville kysymyksiä niin, että he löytävät itse ratkaisun ongelmaan. Tutkijan eli ryhmän vetäjän rooliin kuuluu myös keskinäinen kunnioitus, luottamuksellisen ilmapiirin luominen ja salassapitovelvollisuus. (Kananen 2014a, 69-70.)

## **6 Toimintamallin testaaminen vaiheittain**

### **6.1 Alkukartoitus kyselyn avulla**

Kanasen (2014a, 102-103) mukaan kysely soveltuu erityisesti tutkimusprosessin alkukartoitusvaiheeseen ja tilanteisiin, jossa halutaan kartoittaa perustietoja, joita ei muilla keinoilla saada. Selvityksen tai kartoituksen käyttämistä voidaan Vilkan ja Airaksisen (2003, 57) mukaan perustella myös sillä, että tapahtuma tai tuote halutaan toteuttaa kohderyhmälähtöisesti. Alkukartoitus on tärkeä vaihe prosessin jatkon kannalta, sillä sen avulla on tarkoituksena kerätä tietoa siitä, millä keinoilla nuoret urheilijat haluat saada ohjausta ja tarvittaessa apua välipalojen suhteen. Samalla sen tarkoituksena on kartuttaa tietoa nuorten urheilijoiden nykytilanteesta välipalakyttämiseen liittyen. Kohderyhmän nykytilanteesta ei ollut mitään olemassa olevaa tietoa, joten alkukartoituksen tekeminen tuntui meistä välttämättömältä. Kyselyn avulla nuoret pystyvät vaikuttamaan myös projektin jatkoon, sillä heidän toivomiaan toimintatapoja tullaan hyödyntämään projektin edetessä, jotta projekti on motivoiva ja mielenkiintoinen kohderyhmälle. Teimme alkukartoituksen sähköisen kyselyn avulla. (Liite 1). Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmaa käyttäen ja luokanvalvoja välitti kyselyn linkin oppilaille. Oppilaat vastasivat kyselyyn viikolla 40.

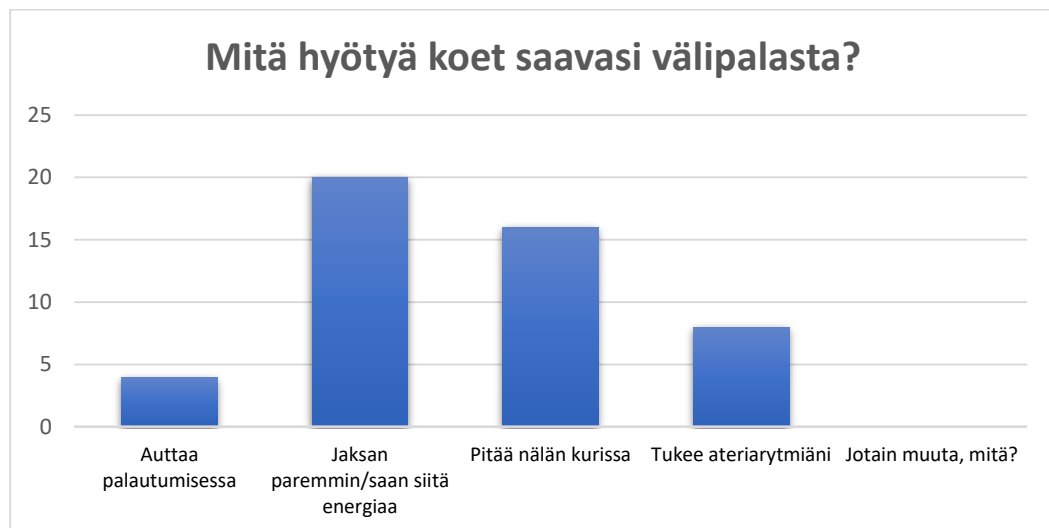
Kyselystä haluttiin tehdä mahdollisimman lyhyt ja ytimekäs kuitenkin niin, että siitä saadaan tarvittavat tiedot projektin jatkon kannalta ja jotta nuorilla vastaajilla riittää kiinnostus ja keskittyminen vastaamiseen. Kyselyyn vastaaminen tehtiin myös helppoksi, sillä kyselyn pystyi tekemään tarvittaessa myös älypuhelimella. Kyselyyn vastaaminen tapahtui oppitunnin aikana, jolloin vastausprosentti saatiin korkeaksi ja kohderyhmä hyvin tavoitettua.

#### **Alkukartoituksen tulokset**

Kyselyn kohderyhmästä eli Kilpisen koulun 7.luokkalaisista urheiluluokkalaisista 21 vastasi kyselyyn. Luokalla on yhteensä 24 opiskelijaa, joten kolmen oppilaan vastaukset puuttuvat. Vastaajista 12 oli tyttöjä ja 9 poikaa. Vastaajista 81 %:a oli 13-vuotiaita ja loput 12-vuotiaita. Urheilulajeista eniten harrastettiin jalkapalloa ja jääkiekkoa. Muita lajeja olivat esimerkiksi voimistelu, koripallo ja ratsastus.

Suurin osa vastaajista kertoi syövänsä välipalaa heti koulun jälkeen noin kello 14-15 ja kokonaisuudessaan vastauksien aikahaarukka osui kello 13-16:30 välille. Tästä voidaan päätellä, että nuoret syövät vain yhden kunnollisen välipalan päivässä, jonka he myös itse mieltävät välipalaksi. Kyselyn avulla emme voineet kartoittaa sitä, napostelevatko nuoret jotain päivän aikana, mutta eivät laske sitä välipalaksi.

Vastaajista 57% kertoi valmistavansa välipalaa 3-5 kertaa viikon aikana ja 61% olevansa 1-2 kertaa viikossa itse vastuussa välipalan tai sen raaka-aineiden hankinnasta. Välipala hankitaan tasaisesti joko vanhempien kautta, kaupasta tai koulusta. Suurimmat hyödyt välipalasta koettiin olevan sen vaikutukset jaksamiseen ja nälän kurissa pitämiseen. (Taulukko 1.) Pieni osa vastaajista tunnisti myös välipalan vaikuttavan omaan ateriarytmiinsä.



Taulukko 1. Välipalasta koetut hyödyt

Tukea ja tietoa kaivattiin eniten siitä, mitä hyvä välipala sisältää ja mitkä ovat hyviä valintoja välipalaksi. Moni vastaaja oli myös valinnut, ettei koe tarvitsevansa lisää tietoa välipaloihin liittyen. Toivottavasti saamme kuitenkin myös näin vastanneet motivoimaan projektiin. (Taulukko 2.) Myös tietoa välipalan vaikutuksista ja valmistamisesta kaivattiin jonkin verran.



Taulukko 2. Nuorten toivoma tuki ja tieto välipalaohjauksesta

Kysyttäessä mikä saa nuoren motivoitumaan ravitsemusohjauksesta, eniten vastauksia sai oma halu, toiseksi eniten kokemus siitä, että se tukee omaa urheilu suoritusta ja kolmanneksi terveelliset elämäntavat. (Taulukko 3.) Nämä kolme nousivat selvästi esille verrattuna muihin vaihtoehtoihin. Vastauksista voidaan päätellä, että nuoret ovat kiinnostuneita osallistumaan ravitsemusohjaukseen, jotta voisivat saada siitä itselleen hyötyä. Myös urheilunäkökulma nousee selvästi esille. Kavereiden osallistuminen ei ollut kyselyn mukaan nuoria motivoiva keino.



Taulukko 3. Nuorten motivoituminen ravitsemusohjaukseen

Opastusta välipaloihin liittyen haluttiin kaikista eniten käytännössä tekemällä, esimerkiksi välipalakurssin avulla. Toiseksi mieluiten videon avulla ja kolmanneksi mieluiten sosiaalisen median avulla. Kyselyn avulla voidaan päätellä, että nuoret ovat

kaikkein motivoituneempia tekemään asioita käytännössä. Aiomme toteuttaa välipalalukurssin, koska se sai kyselyssä suuren suosion. Tulemme käyttämään myös sosiaalista mediaa apuna välipalakäyttäjien seurannassa, koska se oli mieluinen vaihtoehto kohderyhmälle. Keskustelutilanteissa voimme käyttää apuna kuvia ja videoita havainnollistamaan itse teoriaa, jonka tulemme jättämään kirjallisessa muodossa vähäiseksi. (Taulukko 4.)



Taulukko 4. Nuorten toivomat keinot ohjauksen toteuttamiseen

Tavoitteena on parhaamme mukaan toteuttaa ohjausta keinoilla, jotka motivoivat kohderyhmää. Kyselyn avulla pystyimme kartoittamaan nämä keinot ja toisaalta myös saimme selville kohderyhmän lähtötilanteen, johon voimme peilata toteutuksen jälkeen ja katsoa, onko ohjauksesta ollut konkreettista hyötyä.

## 6.2 Ryhmytyminen ja ohjeistus ensimmäiseen kuvaseurantaan

Seuraavassa vaiheessa menimme esittelemään itseämme ja projektin tarkoituksen oppilaille viikolla 43. Tapasimme ohjaukseen osallistuvat 7.luokkalaiset heidän terveystietotunnillaan. Luokanvalvoja oli sovitusti jakanut luokan oppilaat etukäteen 4 eri ryhmään, joista jokaisessa 6 jäsentä. Päädyimme ensimmäisessä luokanvalvojan tapaamisessa siihen, että luokanvalvoja jakaa oppilaat ryhmiin. Pidimme tätä järkevimpänä vaihtoehtona, koska luokanvalvoja tuntee opiskelijat ja tietää heidän harrasta-

mistaan lajeista sekä kaveriporukoista. Luokanvalvoja jakoi ryhmät niin, että jokaiseen ryhmään tuli mahdollisimman paljon eri lajien edustajia ja niin, että parhaat kaverit olivat eri ryhmissä. Ohjaamissamme ryhmissä on siis kummassakin 6 jäsentä, joista 3 tyttöä ja 3 poikaa. Ohjattavien lajit vaihtelet suuresti. Mukana lajeista ovat jalkapallo, jääkiekko, telinevoimistelu, koripallo ja bike trial.

Ohjattavat ovat muutosvaihemallin harkintavaiheessa ja he pohtivat, mitä hyötyjä he voivat saada ohjauksesta. Ohjaaja lähtee luomaan toimintakulttuuria ja -mallia nuorille tietoisesti tai tiedostamattaan heti ensi minuuteista alkaen. Ryhmä on alussa erittäin riippuvainen ohjaajasta. Ohjaajan tulee muistaa, että ryhmä koostuu yksilöistä. (Autio & Kaski 2005, 123-124.) Ohjaajan tulisi pyrkiä tilanteeseen, jossa ohjattava näkee hänet mahdollistajana. Ohjaajan tulisi rohkaista ohjattavaa itse ratkaisemaan ongelmansa ja tähdätä motivoitumiseen mahdollisuuden eikä pakon kautta. (Turku 2007, 21.)

Ensimmäisillä tapaamiskerroilla halusimme luoda rennon luottamuksellisen ilmapiirin ryhmän sisälle sekä ohjattavien ja ohjaajien välille. Pyrimme jo esittäytymiskerrasta lähtien tuomaan esille, miksi olemme aiheen valinneet ja mitä hyötyä tulevasta projektista ja opastuksesta oppilaille mahdollisesti on. Motivointikeinona käytimme parempaa jaksamista ja keskittymiskykyä harjoituksissa ja urheilusuorituksissa varsinkin koulupäivien jälkeen. Kun jaksaa harjoitella ja keskittyä tekemiseen taidot ja voima paranevat sekä sitä kautta myös tulokset urheilussa. Herättelimme oppilaiden ajatuksia kysymyksellä: "Ovatko he tunteneet nälkää ja tai verensokerin laskemista päivän aikana?" Tähän kysymykseen melkein kaikilla oppilailla nousi käsi ylös myönteisen vastauksen merkiksi. Motivoimme oppilaita perustelemalla, että juuri tähän asiaan he voivat itse vaikuttaa välipaloilla ja niiden oikeanlaisilla valinnoilla.

Ohjeistus ensimmäiseen seurantaan alkoi ryhmäytymisellä. Teimme aluksi pienen ryhmäytymisleikin. Alun toiminallisella osuudella oli tarkoitus poistaa nuorten jännitystä ja saada luotua avoin ilmapiiri ryhmän sisälle. Sen jälkeen käytiin esittelykierros läpi pienryhmissä, joissa kaikki saivat kertoa omat lajinsa ja esimerkiksi harjoittelumäärästään. Ryhmä sai myös keksiä itselleen nimen. Määrittelimme välipalan yhteistyössä nuorten kanssa ja sovimme, että kaikki pääaterioiden (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala) välillä syödyt asiat lasketaan välipaloiksi. Seuranta-ajaksi määrittel-

tiin 4 päivää alkaen lauantaista ja päättyen tiistaihin. (29.10. - 1.11.) Nuorten tehtävänä oli kuvata kaikki syödyt välipalat ja lisätä kuvat yhteiseen WhatsApp-ryhmään. Kuviin sai halutessaan laittaa lisätietoa, esimerkiksi, onko välipala syöty ennen treenejä tai niiden jälkeen. Ryhmäläiset saivat myös halutessaan kommentoida asiallisesti toisten kuvia.

Valitsimme seurannan kuvien avulla kirjallisen ruokapäiväkirjan pitämisen sijaan. Valintaa tuki alkukyselystä saatu tulos, jossa nuoret toivoivat sosiaalisen median käyttöä ohjaamisen työkaluna. Valintaan vaikutti myös ravitsemusasiantuntija Anna Ojalan haastattelussa ilmi tullut tieto, etteivät edes huippu-urheilijat ole kovin motivoituneita ruokapäiväkirjan täyttämiseen. Ojalan kokemusten mukaan kuvien avulla saa kattavamman ja konkreettisemmän kuvan ruoan sisällöstä ja määrästä. (Ojala 2016b.) Keskustelimme huippu-uimareiden uintivalmentaja Marko Malvelan kanssa. Hänen kokemustensa perustella ruokapäiväkirjan pitäminen kirjallisena ei ole toiminut kovin hyvin edes huippu-urheilijoiden kanssa. Malvelan mukaan päiväkirjan täyttäminen on urheilijoiden mielestä liian työlästä ja motivaatio ruokapäiväkirjan pitämiseen sammuu nopeasti. Myös Malvelan kokemukset tukevat hyvin valintaamme.

Seuranta kuvien avulla oli ensimmäinen toiminnallinen tehtävä ja vei ohjattavat muutosvaihemallissa toimintavaiheeseen. Seurasimme osallistumista päivittäin, ja yritimme tarpeen mukaan motivoida ja muistuttaa ohjattavia ottamaan ja lisäämään kuvia WhatsApp-ryhmään. Osa nuorista koki repsahdusvaiheen jo tässä prosessin osassa. Kaikki eivät muistaneet lisätä kuvia, eikä aktiivisuus ollut niin hyvää kuin olimme odottaneet. Kommenteiksi saimme, että kuvan ottaminen on *haastavaa muistaa ja ei ollut aikaa ottaa kuvia*.

### 6.3 Yhteenveto ensimmäisestä seurannasta

Ensimmäisen seurannan jälkeen oli aika tehdä yhteenveto seurannasta saaduista kuvista ja tuoda nuorille myös hieman tietoa ravitsemuksen perusasioista. Valmistelimme viikolla 44 seuraavalle tapaamiskerralle (viikolla 45) pienen tietoiskun ravitsemuksesta PowerPointin muodossa. (Liite 2.) Teimme tietoiskun mahdollisimman visuaaliseksi, jotta nuorten olisi helppoa ja mieluista seurata sitä. Lisäksi käytimme nuor-



ten esille tuomia omia esimerkkejä apuna havainnollistamisessa. Löysimme terveurheilija-sivuston kautta nuorille suunnatun videon aterioiden jakaantumisesta pitkän päivän aikana. Otimme videon mukaan tietoisuuden, sillä se oli alkukartoituskyselyn mukaan nuorille mieluisa tapa vastaanottaa informaatiota.

Tietoisuuden aikana juttelimme nuorten kanssa siitä, mitä mieltä he olivat seurannasta ja kokivatko he sen hankalaksi. Yritimme myös keskustelun avulla kartoittaa, olivatko nuoret jättäneet välipalat kokonaan syömättä niinä päivinä, kun emme heiltä vastaanottaneet yhtään kuvaa vai olivatko he unohtaneet kuvata välipalan. Keskustelimme myös siitä, aiheuttiko kaverin lataama kuva mitään tuntemuksia. Käytimme tietoisuudessa heidän ottamiaan välipalakuvia havainnollistaaksemme hyviä ja huonoja välipalaesimerkkejä. Nuoret ymmärsivät, että kuvien käyttäminen esimerkkeinä ei ollut millään tavalla henkilökohtaista.

Yhteenvedon avulla oli tarkoitus saada nuoret ymmärtämään välipalojen tärkeys ja välipaloista saatava hyöty. Perustelimme nuorille välipalojen tärkeyttä viitaten urheiluun eli esimerkiksi vaikutuksia harjoitteluun ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Käytimme myös mahdollisimman paljon heidän esille nostamiaan omia esimerkkejä arjen tuomista hankaluuksista välipalojen syömiseen tai valmistamiseen. Kommentteja olivat: *Harjoitukset ovat niin aikaisin, ettei ehdi syömään ennen niitä, ei oo mahdollisuutta ottaa mitään kylmälaukkua kouluun mukaan ja en tiää, mikä olisi hyvä ja helppo välipala ottaa mukaan.*

Teetimme tapaamisessa myös pienen kyselyn näläntunteesta edellisena päivänä, jotta nuoret joutuisivat hieman pohtimaan välipalikäyttäytymistään omalta osaltaan ja saisivat myös osallistua tekemällä. Käytimme apuna ”nälkämittaria”. (Liite 3.) Nälkämittarin avulla huomasimme, että ateriavälit ovat nuorilla liian pitkiä ja sen takia näläntunne ennen ruokailua kasvoi suureksi. Ruokailuiden ja harjoitusten välisessä rytmityksessä oli myös selkeitä puutteita. Ateriavälit olivat pahimmillaan 5,5 tuntia pitkiä ja tällä ajalla oli 1,5 tunnin harjoitukset. Nälkämittarin avulla saimme selville, että lähes kaikki nuoret olivat syöneet kaikki pääateriat (aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala) kyselyä edeltävänä päivänä. Lähes kaikki olivat syöneet kuitenkin vain yhden välipalan, vaikka harjoituksia oli kaksi kertaa päivän aikana.

Tapaaminen oli tällä kertaa yhteinen kaikille ohjaukseen osallistuville. Tapaamisen sisällön vuoksi koimme, että tätä osuutta ei ole välttämätöntä suorittaa pienryhmissä. Pystyimme molemmat tekemään samanaikaisesti myös tarvittavaa havainnointia ja seuraamaan omien pienryhmäläistemme käytöstä. Osa ryhmäläisistä oli tässä vaiheessa ohjausta selvästi toimintavaiheessa ja innokkaasti menossa kohti seuraavaa osiota. Osa taas tuntui olevan hieman paikallaan ja ainakin osittain kärsi repsahdusvaiheesta. Kaikki osallistuivat kuitenkin yhteiseen tekemiseen hyvin. Havaitimme, että tytöt olivat hieman poikia kiinnostuneempia teoriaosuuksista. Pojat pitivät selvästi enemmän siitä, että he pääsivät tekemään asioita käytännössä. Nuoria oli hyvin vaikeaa saada vastaamaan suoraan esitettyihin kysymyksiin. Nuoret kommentoivat ja pohtivat ääneen enemmän nälkämittaria täyttäessään. Huomioimme, ettei "painostaminen" toimi nuorten ohjauksessa motivointikeinona.

#### 6.4 Kaupassa käynti ja välipalojen valmistaminen

Seuraavana vaiheena toimintamallissa oli käytännönläheistä tekemistä, kaupassa käynti ja välipalojen valmistamista. Kaupassa käynnin tarkoituksena oli antaa nuorille neuvoja ja ohjeita siitä, mitkä olisivat hyviä valintoja ja miten nuori voi käytännössä vertailla tuotteita keskenään. Suunnittelimme kaupassa käynnin sisällön viikolla 46. Teimme pienen PowerPoint-esityksen, jonka tarkoituksena oli havainnollistaa tutkittavia pakkausmerkintöjä ja tuoda ilmi, miten niitä voidaan vertailla. (Liite 4.) Keskustelussa nuorten kanssa kävi ilmi, että pakkausmerkintöjen lukeminen on heille tuttua ja he osaavat sen, mutta kaikki eivät tieneet, mitä merkinnöistä kannattaa seurata. Kävimme tehtävänannon ja siihen liittyvän tukimateriaalin läpi ennen kuin suuntasimme kauppaan.

Kaupassa käynnin aikana nuorten tehtävänä oli pareittain etsiä heille annetuista tuotteista hyvä ja huono vaihtoehto. Jaoinne omat ryhmämme tyttö-poika pareihin. Tuotteita olivat: jogurtti, leipä, mehukeitto, myslipatukka, proteiinipatukka ja rahka. Annoimme tehtäväksi vertailla tuotteesta aina jotakin tiettyä ainesosaa. Esimerkiksi jogurtin kohdalla sokerin määrää ja rahkan kohdalla sokerin ja rasvan määrää. Teimme valinnat tuotteista sillä perusteella, että ne ovat tyyppisimpiä vaihtoehtoja välipalojen raaka-aineiksi tai ne voivat olla välipalana myös yksinään.

Menimme kauppaan yhtenä isona ryhmänä, koska aikataulu tapaamisille oli sovittu etukäteen ja tapaaminen toteutettiin oppituntien aikana. Kävimme ilmoittamassa kauppaan etukäteen, että olemme tulossa tutkimaan tuotteiden pakkauselosteita ryhmän kanssa. Kaupassa käynti sujui muuten hyvin, mutta kaupan pieni koko aiheutti hieman ongelmia. Kaikista etukäteen valitsemistamme tutkittavista tuotteista ei ollut kovin paljon eri vaihtoehtoja. Kaupassa ei ollut myöskään riittävästi tilaa, jotta olisimme voineet käydä nuorten valitsemissa tuotteissa rauhasa läpi häiritsemättä muita asiakkaita.

Nuoret osallistuivat tehtävään suurimmaksi osaksi aktiivisesti ja tutkivat pakkauksia innolla. Teimme havaintoja kiertelemällä kaupassa ja antamalla tarvittaessa apua. Kuulemiamme kommentteja nuorten suusta: *oletin, että tämä olisi ollut epäterveellisempi, tässä on aika vähän kuitua, oliko toi se missä on paljon sokeria, näissä ei oo hirveesti eroa*. Kommenteista huomaa, että nuoret todellakin perehtyivät pakkausten tutkimiseen ja he osasivat ottaa oikeat sisällöt tarkkailun kohteeksi.

Lopuksi kävimme pienen esittelykierroksen läpi, jossa nuoret perustellen kertoivat, miksi olivat valinneet jonkin tuotteen hyväksi tai huonoksi. Nuoret osasivat tehdä perustelut hyvin: *valittiin nämä tuotteet, koska toisessa oli 0,5 grammaa sokeria ja tässä toisessa oli 15 grammaa sokeria, niissä on siis aika iso ero, Näissä on melkein yhtä paljon kuitua, mutta tässä oli enemmän tota ruista* Huomasimme, että he olivat ymmärtäneet tehtävän tarkoituksen ja todennäköisesti osaavat hyödyntää opittua myös jatkossa.

Suunnittelimme myös välipalojen tekemisen viikolla 46. Olimme jo aikaisemmin sopineet välipalojen valmistusta varten tilat omille ryhmillemme monitoimihallilta urheilukatemian tiloista. Valitsimme valmistusta varten helppoja välipaloja, joiden tekemiseen ei tarvita hellaa eikä muutenkaan paljoa laitteita. Tällä tavalla oli tarkoitus osoittaa nuorille, että välipalojen valmistus on helppoa ja nopeaa, eikä vaadi monimutkaisia vaiheita tai laitteita. Lisäksi tilojen käytännöllisyys asetti meille jonkin verran rajausta valmistusta ajatellen.

Toimeksiantajamme kustansi välipalojen tekemistä varten ostetut raaka-aineet. Hyödynsimme omia sauvasekoittimiamme ja muita välineitä. Välipalojen valmistus ta-

pahtui pareittain omissa pienryhmissä. Olimme jakaneet parit ja päättäneet etukäteen, minkä välipalan kolmesta vaihtoehdosta kukin pari tekee. Alun perin oli tarkoitus, että jokainen pari valmistaa jokaista välipalaa, mutta koska tiloissa ei ollut vesipistettä, astioiden ja laitteiden peseminen ei olisi onnistunut.

Valmistettavia välipaloja olivat: perussmoothie, tuorepuuro ja rieskarullat. (Liite 5.) Kukin pari valmisti välipalaa niin, että annoksesta riitti kaikille kuudelle ryhmän jäsenelle. Välipalojen valmistuksen jälkeen nuoret saivat maistella valmistamiaan välipaloja ja keskustella, mikä niistä oli parasta ja millaisia erilaisia versioita niistä voisi valmistaa. Keskustelun lomassa annoimme ohjeet uuden seurannan toteuttamiseen.



Kuvio 2. Välipalojen valmistusta

Kaikki nuoret osallistuivat välipalojen valmistukseen reippaasti, vaikka alussa osaa nuorista piti hieman patistella välipalojen tekoon. Toiset aloittivat työn oma-aloitteisesti. Työskentely pareittain oli sujuvaa, ja parit toimivat hyvin yhdessä. Työpisteiden jakaminen kahteen eri huoneeseen ja valmistuspisteiden jaottelu eri puolella huoneita vaikutti työskentelyrauhaan positiivisesti. Keskustelun ja havainnoin perusteella päätimme, että nuoret olivat tehneet saman tyyppisiä välipaloja aikaisemminkin. Myös työvälineiden käyttö oli kaikille tuttua. Hyvien työskentelytaitojen ja aktiivisen osallistumisen ansiosta työskentelyyn kului vähemmän aikaa, kuin olimme ajatelleet. Nuoret toimivat hyvin itsenäisesti, eikä meidän tarvinnut ohjeistaa nuoria lisää työskentelyn aikana.

Välipalojen nauttimisen aikana meillä oli aikaa jutella nuorten kanssa. Kyselimme heiltä, oliko ohjauksesta ollut hyötyä ja tulisiko heille mieleen kysymyksiä ravitse-

muksesta. Tässäkin vaiheessa nuoret olivat hyvin hiljaisia, emmekä saaneet kovin syvällisiä vastauksia. Saimme selville, että osa nuorista koki saaneensa jonkinlaista hyötyä ja seuraavansa hieman enemmän välipalojen sisältöä ja rytmitystä.

Kaupassa käynti ja välipalojen valmistaminen olivat kaikkein selkeimmin muutosvaihemallissa esitettyä toimintavaihetta. Ohjattu toiminta osoittautui olevan nuorille hyvin mieluista. Nuorille on pyritty antamaan sellaisia oppeja ja tapoja, joita he voivat hyödyntää helposti myös ohjauksen jälkeen. Haasteena on nuorten siirtyminen toimintavaiheesta ylläpitovaiheeseen. Kysymyksenä onkin, kuinka hyvin nuoret ovat sisäistäneet ohjauksesta saadut tiedot ja taidot osaksi omaa arkeaan.

## 6.5 Toinen seuranta kuvien avulla

Toinen seuranta alkoi lauantaina 26.11 ja jatkui tiistaihin 29.11. Seuranta-aika oli ensimmäisen seurannan tapaan 4 päivää. Seurannan avulla oli tarkoitus kartoittaa, näkyvätkö ohjauksesta annetut opit nuoren välipalakäyttäytymisessä ja onko huomattavissa eroa ensimmäiseen seurantaan verrattaessa. Seurannan aikana muistutimme ja kannustimme nuoria kuvien lisäämiseen. Aktiivisuus toisessa seurannassa jäi ensimmäistä seurantaa selvästi heikommaksi. Kuvia tuli yli puolet vähemmän. Oli selvästi havaittavissa, että ohjattavien motivaatio oli laskenut. Voidaan todeta, että ohjauksen aikana pahin repsahdusvaihe osui toisen seurannan kohdalle. Vastaanotetuista kuvista oli kuitenkin huomattavissa, että välipalojen sisältö oli parantunut.

Vaikka nuoret toivoivat sosiaalisen median hyödyntämistä osana ohjausta, se ei toiminut käytännössä niin hyvin kuin oletimme. Nuorten kommentteja seurannasta: *oli jo niin nälkä, että söin heti ja muistin kuvaamisen vasta syömisestä jälkeen ja en muistanu kuvata.* Osa ei syönyt omien sanojensa mukaan välipalaa, varsinkaan viikonloppuisin. Nuoret eivät olleet ymmärtäneet, että myös turnauksien aikana tai treenien välissä syödyt pienet välipalat ovat osa seurantaa. Ohjauksen näkökulmasta meidän olisi pitänyt vielä kerrata, mitä välipaloilla tarkoitamme. Seurannasta jäivät nyt kokonaan ulkopuolelle pienet naposteluvälipalat ja turnauksissa syödyt eväät. Seurannan aikana oli teknisiä ongelmia, kuten rikkoutunut älypuhelin ja epävarmuus viestien perille menosta.

Vaikka haasteita kuvien ottamisessa ja niiden lisäämisessä oli, koimme silti, että seuranta oli parempi tehdä kuvien avulla kuin paperille täytettävän ruokapäiväkirjan avulla. Ohjauksen näkökulmasta kuvien seuraaminen oli helppoa ja WhatsAppin avulla nuoret oli helppo tavoittaa. WhatsApp mahdollisti ohjaamisen myös sellaisina viikkoina, kun meillä ei ollut konkreettisesti tapaamista nuorten kanssa.

## 6.6 Loppuyhteenveto ja palaute

Viimeinen yhteinen tapaaminen oli keskiviikkona 30.11. Tapaaminen oli yhteinen kaikille ohjaukseen osallistuneille. Keskustelussa kertosimme tärkeimpiä oppeja ohjauksen sisällöstä. Annoimme ohjattaville palautetta ohjauksen sujumisesta. Nostimme positiivisena palautteena esiin aktiivisen osallistumisen varsinkin käytännön tehtävissä. Kehittävää palautetta annoimme seurantaan osallistumisesta.

Olimme tehneet nuorille lyhyen paperille täytettävän palautekyselyn, johon heidän oli helppo vastata. (Liite 6.) Kyselyyn vastasi 12 ohjaukseen osallistunutta nuorta. Kyselyssä oli 4 kysymystä, joita nuorten piti arvioida asteikolla 1-4. 1=Täysin eri mieltä, 2=Jokseenkin eri mieltä, 3=Jokseenkin samaa mieltä ja 4=Täysin samaa mieltä. Emme antaneet mahdollisuutta vastata ”En tiedä” tai ”En osaa sanoa”, koska näin ollen palautteesta saa enemmän hyötyä. Väittämiä olivat: oletko saanut uutta tietoa, koetko saaneesi hyötyä, onko välipalojesi sisältö muuttunut ja syötkö välipaloja useammin. Lopussa oli kaksi avointa kysymystä: Mikä ohjauksessa oli parasta ja mikä huonointa? Ja vapaat terveiset ohjaajille.

Kaikki kokivat palautteen perusteella saaneensa uutta tietoa ja hyötyä ohjauksesta. Nuorista 75 % koki myös, että välipalojen sisältö on muuttunut ohjauksen ansiosta. Kahta lukuun ottamatta kaikki kokivat syövänsä välipaloja useammin kuin ennen ohjausta. Palautteesta nousi esille, että parasta ohjauksessa oli käytännössä tekeminen. Kaikissa palautteissa oli parhaana asiana koettu välipalojen valmistaminen tai kaupassa käynti. Palautteista poimittuja kommentteja: *sai itse valmistaa, välipalojen teko oli parasta, sai tietoa välipalojen hyödyistä, oli kiva kun saatiin vertailla eri tuotteita ja se on myös hyödyllistä ja osaan nyt katsoa kaupassa käynnin jälkeen, kuinka terveellisiä ruuat ovat.* Seuranta koettiin palautteen perusteella hankalaksi. Kommentteja ohjauksen huonoista puolista: *seuranta oli viikonloppuisin, jolloin minä itse*

*ainakaan en syö välipalaa, ei kerinnyt ottamaan kuvia, ei kerennyt tekemään välipaloja, ja oli tylsää, koska silloin kun alkoi syödä välipalaa ei joko muistanut tai jaksanut ottaa kuvaa.*

## 7 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen tarkoituksena oli löytää vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millä keinoilla nuorten yläkouluikäisten urheilijoiden välipalatottumuksiin voidaan vaikuttaa?
2. Miten nuorta yläkouluikäistä urheilijaa voidaan motivoida valitsemaan terveellisempiä ja monipuolisempia välipaloja?

Prosessin aikana kyselyiden, keskustelujen ja havainnoinnin avulla saadut tiedot kirjattiin tarkasti ylös, kuten luvussa 6 toimintamallin testaus on kuvattu. Saadun materiaalin pohjalta laadittiin kuviot motivoinnin keinoista ja esteistä. Löysimme useita nuoria motivoivia keinoja ja myös sellaisia menetelmiä, jotka eivät tue nuoren motivaatiota. Keinot, joilla nuoren välipalatottumuksiin voidaan vaikuttaa, osoittautuivat tutkimuksen aikana samoiksi kuin motivointikeinot. Motivaation syntyyn, puuttumiseen ja ylläpitämiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Ei ole vain yhtä tai kahta hyvää keinoa motivoida nuorta. Se, mikä toimii toiselle nuorelle motivoivana keinona, ei välttämättä toimi toiselle. Se, minkä toinen voi kokea esteenä, on taas toiselle mieluisen tapa. Kavereilla on valtavan suuri vaikutus yläkouluikäisen nuoren käyttäytymiseen.

Välipalat olivat hyvä valinta yläkouluikäisten ohjauksen sisällöksi. Nuoret vastaavat pääosin itse välipaloistaan. Oikeaan suuntaan ohjaamisella, he saavat tukea valintoihinsa jo nuoresta iästä lähtien. Teorian pohjalta oletimme, että välipalan sisältöä koskeva ohjaus olisi tärkeintä. Ohjauksen aikaiset huomiomme eivät kuitenkaan tukeneet tätä oletusta. Mielestämme tärkeimmäksi ohjattavaksi asiaksi nousivat koulun, harjoitusten ja ruokailujen yhteensovittaminen eli aterioiden rytmitykseen liittyvät ongelmat.

## 7.1 Ohjauksen sujuminen

Toiminnallisen osuuden eri vaiheet sujuivat suunnitelmien mukaan ja yhteistyö nuorten kanssa oli toimivaa. Nuoret osallistuivat pääasiassa kaikkiin vaiheisiin aktiivisesti ja innokkaasti. Heti projektin alkuvaiheessa sovimme urheiluluokan luokanvalvojan kanssa aikataulusta, jonka mukaan ohjaus etenisi. Meille oli suuri etu, että saimme toteuttaa ohjausta osana nuorten liikunta- ja terveystietotunteja, koska kaikille yhteistä aikaa olisi ollut vaikea löytää vapaa-ajalta.

Yhteistyö urheiluluokan luokanvalvojan kanssa sujui hyvin ja hän oli osaltaan takaa-ajassa ohjauksen onnistumisen, hän toimi aina tarvittaessa meidän ja ohjattavien välisenä tiedonantajana. Sovimme projektiin liittyvistä yksityiskohdista hänen kanssaan ja hän oli koko ajan perillä, siitä missä vaiheessa ohjaus etenee ja mitä seuraavassa vaiheessa tehdään. Luokanvalvoja oli sitoutunut projektin läpi viemiseen ja sovitusta aikataulusta pidettiin kiinni molemmin puolin. Luokanvalvojan hyvä energia ja motivoituminen projektiin valoi myös meihin innostuneisuutta ja motivoi meitä jatkamaan suunniteltua ohjausta.

## 7.2 Motivoinnin keinot

Kuviossa 3 tuodaan esiin tutkimuksessa saatuja keinoja nuorten motivointiin. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Motivoinnin keinoja

Osallistava tekeminen nousi vahvana ja mieluisana motivointitapana jo alkukartoituksen aikana. Koko ohjauksen ajan nuorten osallistaminen ohjauksen kulkuun motivoi nuoria ja se koettiin yhdeksi tärkeimmistä motivointikeinoista. Motivoituminen näkyi toiminnassa innostuneena tekemisenä aina käytännön osuuksien aikana. Varsinkin



kaupassa käynti ja välipalojen valmistus toivat innostuksen esille. Nuorten ote herpaantui teoriaosioiden aikana ja aiheeseen keskittyminen oli hankalaa.

Nuoret tarvitsivat paljon kannustusta ohjauksen aikana. Kannustuksen merkitys korostui kuvaseurannan aikana. Nuoria kannustettiin päivittäin lisäämään kuvia ryhmään. Kannustuksella oli selkeä tarve, koska positiivisen ja kannustavan palautteen jälkeen myös vähemmän seurantaan osallistuneet nuoret lisäsivät kuvia. Välipalojen valmistuksessa käyttivät ohjauksessa kannustavaa otetta ja näin parit saatiin toimimaan keskenään hyvin yhteen, ja hitaamminkin työskentelyyn syttyvät nuoret toimintaan mukaan.

Alkukartoituksen yksi tarkoitus oli saada nuorilta ideoita ohjauksen toteutukseen. Näin nuoret otettiin alusta saakka mukaan toteutuksen suunnitteluun. Kartoituksen avulla nuorilta saatiin arvokasta tietoa siitä, miten ohjausta olisi heidän mielestään mielekästä viedä eteenpäin. Nuorten antama loppupalautte tuki sitä, että heidän ideoitaan on hyvä nostaa käytännön toteutukseen. Loppupalautteessa suurimmaksi positiiviseksi toiminnaksi valikoitui selvästi käytännön työskentely. Käytännönläheisen ja aktiivisen vuorovaikutuksen avulla nuoret pääsivät antamaan palautetta ohjauksesta toimintamallin toteutuksen aikana. Näiden palautteiden pohjalta ohjaustoimintaa pystyttiin muokkaamaan mielekkäämmäksi ja enemmän motivoivaksi ohjauksen aikana.

Alkukartoituskyselyn vastauksissa oli jonkin verran hajontaa mielekkäiden ohjauksen toteutustapojen osalta. Näin ollen ohjaus päädyttiin toteuttamaan monin eri keinoin. Eri keinoja käyttämällä nuorten mielenkiinto ohjaukseen pyrittiin pitämään korkealla. Ohjauksen aikana oli selkeästi huomattavissa, että eri ohjausmenetelmät pitivät motivaation tason korkealla. Joidenkin ohjattavien repsahdusvaihe saatiin korjattua seuraavalla mielekkäällä osiolla.

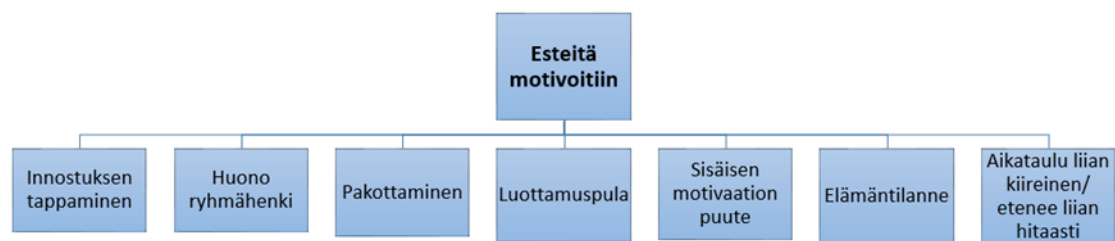
Ohjauksen yksi tärkeimmistä tehtävistä oli tuoda ohjattaville tietoa ravitsemuksesta siten, että ohjattava pystyy soveltamaan oppimaansa joka päiväiseen toimintaansa. Ohjauksen punaisena lankana toimi ohjattavien tarpeiden mukaisesti muokattu ohjaus. Ohjauksen alkuvaiheessa huomioitiin, ettei nuorilla ollut selkeää käsitystä siitä, miksi ohjausta tehdään. Ohjauksen edetessä nuorten ymmärrys kasvoi siitä, kuinka he voivat hyödyntää ohjausta omaan välipalakäyttäytymiseensä. Ohjauksen merkitys

ja siitä hyötyminen nousi esille erityisesti nälkämittarin täyttämässä, kaupassa käynnillä ja välipalojen valmistuksessa. Nälkämittaria täyttäessä ymmärrys omasta ateriarytmistä nostatti esiin kysymyksen: *milloin syön kun harjoitukset on heti koulun jälkeen, enkä ehdi syömään välipalaa*. Nuorelle oli jäänyt mieleen aikaisemmin teoriaosuudella näytetty kuva ateriarytmin ja harjoitusten yhteen sovittamisesta ja nyt hän osasi mittaria täyttäessään verrata sitä omaan ateriarytmiinsä. Loppupalautteessa erään ohjattavan kommentti: *Osaan nyt katsoa kuinka terveellisiä ruuat ovat* osoittaa, että kaupassa käynnin tuomia oppeja osattiin nyt hyödyntää omia välipala hankintoja tehdessä. Ymmärrys ja omakohtainen kokemus siitä, että ohjauksesta on konkreettista hyötyä joka päiväiseen elämään, tukevat motivaation ylläpitämistä.

Ryhmän tuki ja ryhmäpaine toimivat motiivia lisäävinä elementteinä. Ryhmän koko tulee käytännönläheisessä ohjauksessa pitää pienenä, jotta ohjaus pysyy yksilöllisenä. Ryhmän ollessa pieni myös ryhmäytyminen on helpompaa ja ryhmän sisäinen ilmapiiri on helpompi säilyttää hyvänä. Kuvaseurannan aikana kannustuksen ohella ryhmän paine toi seurantaan positiivista muutosta. Kun yksi ohjattavista laittoi kuvan, muutkin ryhmäläiset aktivoituivat kuvien laittamisessa. Kaupassa käynnin aikana tehdyssä havainnoinnissa huomattiin, että ryhmän sisältä tullut paine auttoi joitakin ohjattavia tekemään annetun tehtävän huolellisemmin. Välipalojen valmistuksessa taas ryhmän tuki motivoi ja auttoi ryhmäläisiä suoriutumaan tehtävästä paremmin. Ryhmäläiset auttoivat toisiaan ja antoivat neuvoja toisilleen valmistuksen aikana.

### 7.3 Motivoinnin esteet

Kuviossa 4 tuodaan tutkimuksessa esiin nousseita esteitä nuorten motivointiin. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Motivoinnin esteitä

Nuoren sisäistä motivaatiota ja innostusta uuden tiedon saamiseen tulee tukea ja innostusta lisätä nuoren itsensä esille tuomilla menetelmillä. Ohjausta on hyvä viedä eteenpäin menetelmillä, jotka ovat nuorille mieleisiä ja innostavat toimintaan mukaan. Nuoret ilmaisivat käytännössä tekemisen mielekkääksi, joten ohjausmalli rakennettiin käytännönläheiseksi. Teoriaohjaus ei ollut nuoria innostava tapa, ja se jätettiin ohjauksessa vähemmälle. Ohjauksen aikana käsitys innostuksen säilyttämisestä nuoria kuuntelemalla pystyttiin huomioimaan selkeästi. Käytännön tekemisessä innostus oli korkealla, ja teoriaosuuksien aikana innostus laski.

Ryhmän sisäisen hengen ollessa hyvä, ohjaus on helppoa, mutkatonta ja vaivatonta. Ryhmän erimielisyydet vaikuttavat koko ryhmän toimintaan ja oppimiseen. Ohjauksen aikana ei tullut esille isoja ongelmia ryhmän sisällä. Joidenkin teoriaosuuksien aikana osan innostus loppoi, mikä häiritsi muiden keskittymistä. Kaupassa käynnin aikana kaikki ohjattavat eivät osallistuneet yhtä aktiivisesti tehtävän suorittamiseen, mistä syntyi pieniä ristiriitoja ryhmän sisälle.

Nuorten innostusta ei pystytä sytyttämään pakottamalla. Kuvaseurannan aikana osa nuorista tunsikin, että heidän oli pakko laittaa kuvia. Jos ohjattavalle ei ole jäänyt seurannasta muuta mieleen kuin kuvien laittamisen pakko, on pohdittava, onko seuranta hyvä keino suorittaa ohjausta. Saadun palautteen perusteella se ei ole hyvä motivointikeino.

Ryhmän sisäisen sekä ohjattavien ja ohjaajan välisen luottamuksen on oltava kunnossa, jotta ohjauksesta saatava hyöty on mahdollisimman suuri. Ohjauksen alussa nuoret ja ohjaajat eivät tunteneet toisiaan ja nuorten osallistuminen keskusteluihin oli hyvin vähäistä. Nuorista oli välillä vaikea saada selville, onko ohjaus hyödyllistä ja kokevatko he saavansa siitä hyödyllisiä tietoja ja taitoja irti. Ohjauksen edetessä luottamus ryhmän sisällä ja ohjaajiin kasvoi. Keskusteluissa nousi esille nuorten henkilökohtaisia asioita ja he kyselivät avoimemmin apua ravitsemustaan koskeviin ongelmiin.

Ohjauksen alkaessa oli selvästi havaittavissa, että osalla ohjattavista sisäinen motivaatio ohjaukseen oli korkeampi kuin toisilla. Nuorilla, joiden sisäinen motivaatio oli korkeampi, osallistuivat ohjaukseen alusta saakka innokkaasti. Ohjauksen aikana oli havaittavissa, että joillakin nuorilla sisäinen motivaatio kasvoi. Nuoret, joilla sisäinen

motivaatio oli alussa vähäisempää, kesti kauemmin päästä sisään ohjaukseen ja kiinnostus aihetta kohtaan oli heikompi.

Nuorten kiireinen elämänrytmi oli esteenä varsinkin kuvaseurannassa. Nuoret eivät ehtineet eivätkä muistaneet ottaa kuvia. Nuorten kommentit: *kisapäivänä en ehdi kuvata ja oli niin kiire syödä, etten ehtinyt kuvata*. Nuoret kokivat koulun, harjoitusten ja ruokailujen yhteensovittamisen haasteena.

Ohjauksen tapaamiskerrat venyivät välillä pitkiksi, ja kokemuksen mukaan tämä laski ohjattavien motivaatiota. Tapaamiskertojen välien ollessa pidempiä nuorten oli vaikeampaa tarttua aiheeseen kuin lyhyiden välien jälkeen. Yhden teoriaosuuden aikana aikaa oli puolestaan liian vähän ja liiallinen kiire selkeästi häiritsi nuoria. Myös ohjaajien näkökulmasta tapaamisten säännöllisyys olisi auttanut projektin etenemisessä. Projekti kokonaisuudessaan venyi melko pitkäksi ja välillä oli hankalaa pitää myös ohjaajien motivaatiota yllä.

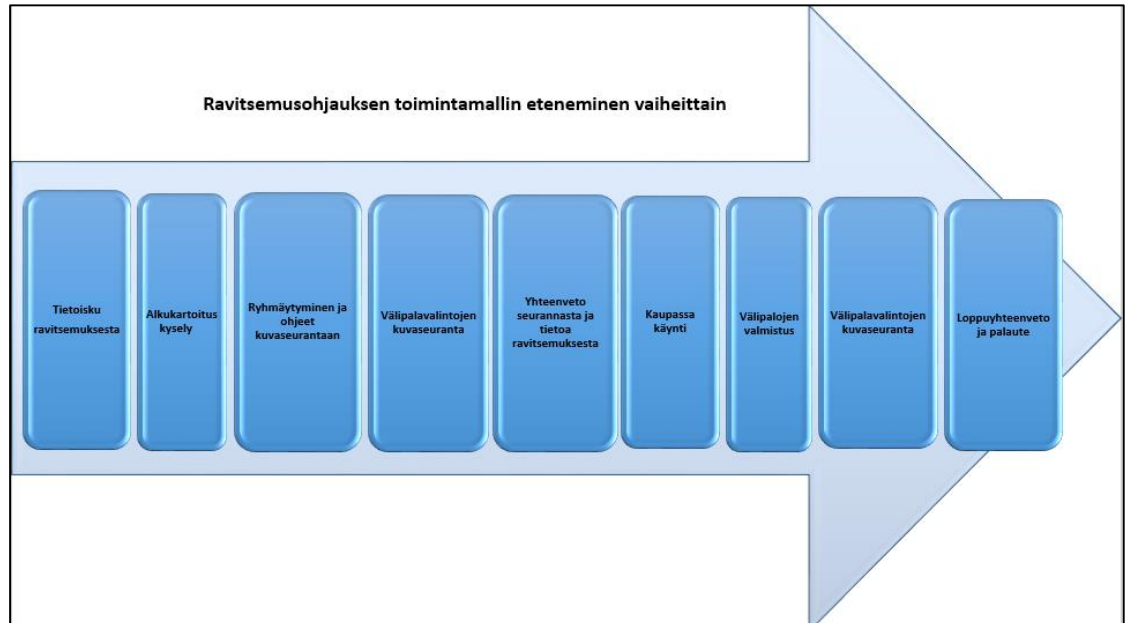
Muutosvaihemallin käyttäminen ohjauksen tukena toi hyötyä lähinnä ohjaajille. Muutosvaihemalli oli toimiva työkalu ohjaajille, koska eri vaiheiden tunnistaminen auttoi seuraamaan, missä vaiheessa muutosvaihemallia ohjattavat ovat. Samalla ohjaajat pystyivät tarkkailemaan, mitä he voivat parantaa omassa ohjauksessaan, jotta ohjauksesta on mahdollista saada paras hyöty irti. Muutosvaihemallin käyttämisestä voi olla enemmän hyötyä hieman vanhemmille ohjattaville, sillä he pystyvät paremmin myös itse tunnistamaan, missä mallin vaiheessa he ovat menossa. Nuoret eivät olleet kiinnostuneita teoreettisista taustoista tai niiden hyödyntämisestä osana ohjausta.

## 7.4 Toimintamalli

Projektin varrella saamamme palaute luokanvalvojalta, urheiluakatemia toimijoilta ja muilta, joille esittelimme ohjausta, oli positiivista. Palautteesta tuli selvästi esille, että käytännönläheiselle ohjaukselle ravitsemuksessa on selkeä tarve. Rakentamamme toimintamalli vastaa hyvin tähän tarpeeseen. (Kuvio 5.)

Toimintamallia on helppo käyttää ja soveltaa. Sen vahvuus on myös se, että se on testattu toimivaksi ja soveltuvaksi ravitsemuksen ohjauskeinoksi. Toimintamalli on

muunneltava, ja sitä voidaan hyödyntää eri ikäisten ja eri aterioiden ohjauksessa. Muunneltavuus tuo toimintamallin käyttöön lisäarvoa.



Kuvio 5. Toimintamallin eteneminen prosessina

Työn lopputuotoksena toimeksiantajalle laadittiin ohjeistus toimintamallin käyttöä varten. (Liite 7). Ohjeistus toimintamallin käyttämiseen muodostui sitä mukaa, kun ohjaus eteni. Ohjeistuksessa piti ottaa huomioon, että sen tulee olla ymmärrettävä myös sellaiselle henkilölle, joka ei ole ollut projektissa ollenkaan mukana. Ohjeistus tuli siis kirjoittaa mahdollisimman selkeästi ja yksityiskohtaisesti. Ohjeistus on tehty testauksen pohjalta. Siinä on otettu huomioon mahdolliset haasteet ja pyritty tuomaan esille hyväksi havaittuja keinoja sekä vinkkejä ohjauksen sujuvaan toteuttamiseen.

## 7.5 Tulosten laadun arviointi ja luotettavuus

Kanasen mukaan tutkimustilanteiden vakioiminen on haastavaa, kun tutkitaan ihmisten käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelua. Tutkittavien ilmiöiden ja niihin liittyvien ihmisten toiminta ei ole kaavamaista. Tutkittava ympäristö voi muuttua ja ihmisissä tapahtuu oppimista. Näistä johtuen tutkimuksen luotettavuus ja riskienhallinta voi olla ongelmallista. Luotettavuuskysymyksiä tulee tarkastella koko tutkimuksen ajan. (Kananen 2014b, 145-146.)

### **Luotettavuus**

Aineisto on kerätty monta eri menetelmää käyttäen ja aineistonkeruumenetelmät tukevat toisiaan. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät on kuvattu tarkasti ja niiden käyttö on perusteltu. Tutkimus on ollut pitkäkestoinen ja laaja. Jokainen ohjauksen vaihe on esitetty perustellen. Kanasen (2014b) mukaan uskottavuuden luomisessa yksi tärkeimmistä asioista on dokumentaatio. Hyvän dokumentoinnin avulla lukija voi tarkistaa tutkimuksen kulun. (Kananen 2014b, 153.) Tutkimus on edennyt säännöllisesti ja koko tutkimuksen ajan on tehty dokumentointia sekä havainnoista, että tutkimukseen liittyvistä keskusteluista.

### **Siirrettävyys**

Aineistonkeruumenetelminä käytetyt havainnointi sekä haastattelut lukeutuvat laadullisiin tutkimusmenetelmiin. Tulokset eivät näin ollen ole välttämättä siirrettävissä suoraan toiseen tilanteeseen. Tutkimuksella ei pyritä yleistykseen vaan ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Kananen 2015, 353.) Tutkimus on toteutettu pienelle ryhmälle, joten tulokset pitävät paikkansa vain tämän osalta, eivätkä ole yleistettävissä.

### **Vahvistettavuus**

Triangulaatiota voidaan käyttää vahvistettavuuden keinona (Kananen 2015, 354). Luotettavuutta voidaan pyrkiä parantamaan vertaamalla eri lähteistä saatuja tietoja. Lähteet voivat olla esimerkiksi tutkimuksia tai tutkimuksen aikana kerättyjä aineistoja. Tutkittavalle ilmiölle voidaan saada vahvistusta eri lähteistä kerättävällä todistusaineistolla. (Kananen 2014b, 152.) Olemme hyödyntäneet omassa tutkimuksemme monilähteisyyttä. Haastattelimme ravitsemusasiantuntija Anna Ojalaa, käytimme havainnointia ja kyselyjä aineistonkeruumenetelminä. Tutkimuksen tekemiseen valittiin useampi tutkimusmenetelmä, koska yksittäisellä menetelmällä ei olisi saatu riittävän kattavaa kuvaa tutkittavasta kohteesta. Useamman menetelmän avulla saavutettiin laajempi näkökulma tutkittavaan aiheeseen ja päästiin lähemmäksi tutkittavien omia näkemyksiä. Triangulaation avulla tutkimuksessa löydettiin selkeä ristiriita. Alkukartoituksessa ja haastattelussa esille tullut sosiaalisen median käyttäminen toimivana motivointikeinona, ei kuitenkaan havainnon perusteella ollut toimiva.

### **Tutkimuksen raportointi**

Tutkimuksen raportoinnissa ohjattavien nuorten yksityisyys pysyy salassa, ohjaukseen osallistuneita nuoria ei voi tunnistaa tutkimuksen kuvauksen perusteella. Kuvien lisäämiseen on kysytty lupa ja niistä ei voi tunnistaa tutkimukseen osallistuneita. Tutkimus on raportoitu kunnioittavasti, eikä raportoinnissa loukata salassapitovelvollisuutta. Tutkimusaineistoa on käytetty tutkimuksen alussa sovitulla tavalla.

## 8 Pohdinta

Tavoitteena oli auttaa Keski-Suomen urheiluakatemiaa avaamaan yhteistyö Jyväskylän yläkoulujen kanssa. Aikaisempaa yhteistyötä tahojen välillä ei oltu tehty missään muodossa. Tässä onnistuttiin, sillä Kilpisen koulu oli heti halukas tekemään yhteistyötä ja toivoi yhteistyön jatkuvan myös tulevaisuudessa. Yhteistyön toteutuminen jatkossa vaatii molemminpuolista hyvää sitoutumista projektiin. Kokemamme mukaan mahdollisuudet jatkoon ovat hyvät, koska molemmat osapuolet olivat innostuneita toiminnasta.

Tavoitteena oli myös luoda Keski-Suomen urheiluakatemialle toimintamalli, jonka avulla se voi ensisijaisesti jatkaa yhteistyötä Jyväskylän yläkoulujen urheiluluokkien kanssa mutta myös soveltaen käyttää toimintamallia muiden ryhmien ohjauksessa. Tällaisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi valmennusryhmät eri urheilulajeissa. Keski-Suomen urheiluakatemialle seuraavien restonomiharjoittelijoiden tarkoituksena on jatkaa toimintamallin käyttämistä ja kehittämistä.

Tavoitteenamme oli tehdä käytännönläheistä, mutta samalla myös kohderyhmälähtöistä ohjausta, josta on hyötyä sekä akatemialle että ohjaukseen osallistuville nuorille. Kohderyhmälähtöisyys mahdollistettiin alkukartoituskyselyn avulla, mutta myös ohjauksen edetessä ohjattavilla oli mahdollisuus vaikuttaa ohjauksen sisältöön. Tavoitteena oli ohjauksen avulla löytää keinoja, joilla nuoria voidaan motivoida valitsemaan terveellisempiä ja monipuolisempia välipaloja sekä tutkia, miten nuorta voidaan motivoida näiden valintojen tekemiseen. Halusimme myös, että nuoret saisivat konkreettisia esimerkkejä välipalakäyttäytymiseensä. Tavoitteena oli saada nuoret ymmärtämään, mitä hyötyä heille on ohjauksesta ja kuinka tärkeä osa välipala on osana heidän päivittäistä ateriaryhtiään.

Opinnäytetyöstä saadut tulokset vastasivat teoriataustaa. Tutkimuksen avulla saatiin selville, että nuoret kaipaavat ohjausta etenkin aterioiden rytmittämisessä. Nuoria voidaan motivoida parhaiten tekemällä erilaisia tehtäviä käytännössä ja niin, että he pääsevät itse osallistumaan tekemiseen. Nuoret tarvitsevat motivoinnin apuna kannustusta ja tukea. Nuoria motivoivat ryhmässä suoritettavat tehtävät, koska he saavat niissä tukea kavereiltaan. Liian teoriapitoinen ohjaus tappaa nuoren mielenkiinnon, eikä hän jaksakaan seurata sitä. Myös aikataulussa tulee olla tarkka, koska liian hitaasti tai nopeasti etenevä ohjaus saattaa vaikuttaa nuoren motivaatioon.

Opinnäytetyön tekijöinä emme tunteneet toisiamme lainkaan ennen projektin alkamista. Olimme osallistuneet joillekin samoille kursseille, mutta emme olleet tehneet aikaisemmin yhteistyötä. Yhteistyö sujui tästä huolimatta erinomaisesti, eikä meille tullut projektin aikana mitään suuria mielipide- tai näkemuseroja. Projektin raportointi jakautui tasaisesti molemmille, ja kaikki ohjaukseen liittyvät materiaalit koottiin yhdessä. Yhteistyö oli tiivistä koko projektin ajan ja keskinäinen vuorovaikutus oli aktiivista.

Projektin alkaessa oli vaikea hahmottaa, kuinka hyvin suunnitelmamme vastaa opinnäytetyön tekemiseen vaadittua 15 opintopistettä. Projekti venyi kevästä 2016 aina joulukuuhun 2016 saakka ja syksyllä projektia vietiin eteenpäin viikoittain. Työmäärä ei ole kuitenkaan missään vaiheessa tuntunut liian suurelta, vaan projektin mielenkiintoisuus piti tekemisen mielekkäänä alusta loppuun saakka.

Käytimme riittävästi aikaa suunnitteluun ennen kuin lähdimme toteuttamaan tutkimuksen toiminnallista osuutta. Hyvän ja perusteellisen suunnittelun ansiosta toiminnallisen osuuden toteuttaminen helpottui. Suunnittelimme toimintavaiheessa aina jokaisen vaiheen erikseen sitä mukaan, kun edellinen vaihe oli tehty. Näin ollen pystyimme hyödyntämään saatuja kokemuksia osana suunnittelua.

Olimme saaneet tietoperustan jo hyvällä mallilla ennen kuin toiminnallinen osuus projektissa alkoi. Koimme, että siitä oli hyötyä projektin toiminnallisen osuuden etenemisessä, sillä olimme tutustuneet teoriaan hyvin, eikä meidän tarvinnut enää suunnitteluvaiheessa tutkia teoriaan liittyviä lähteitä. Tämän avulla saimme itsellemme varmuutta ohjaukseen. Tietoperusta kokonaisuudessaan on mielestämme kirjoitettu hyviä, monipuolisia lähteitä käyttäen ja tietoperusta tukee hyvin tutkimusta.



Lähteiden tutkimiseen ja niihin perehtymiseen käytettiin riittävästi aikaa, joka omalta osaltaan helpotti myös kirjoittamisprosessia. Lähteitä oli tarjolla runsaasti, joten lähteiden valitseminen oli ajoittain haastavaa.

Ohjauspäivämäärät oli lyöty lukkoon oppituntien mukaan, joten emme voineet vaikuttaa aikatauluun juuri ollenkaan. Ennalta lukkoon lyöty aikataulu oli sekä onni että haaste. Meitä helpotti suuresti, että saimme toteuttaa ohjauksen osana oppitunteja. Haasteena aikataulussa oli se, että tapaamiset eivät olleet niin säännöllisesti kuin olimme ehkä alustavasti ajatelleet tai toivoneet. Aikataululliset haasteet laskivat hieman omaa motivaatiotamme. Emme kuitenkaan vaihtaisi toteutustapaa, koska nuoria olisi paljon vaikeampi saada osallistumaan toimintaan mukaan heidän omalla vapaa-ajallaan.

Ohjaus sujui kokonaisuudessaan hyvin. Yhteistyö olisi voinut olla hieman tiiviimpää nuorten kanssa, mutta se ei ollut aikataulun puitteissa mahdollista. Nuorten aktiivointi keskusteluihin osallistumiseen oli hankalaa. Emme meinanneet millään löytää tähän keinoja ja usein keskustelu jäi vain ohjaajien ja muutaman ohjattavan väliseksi vuoropuheluksi. Muut kyllä osallistuivat kuuntelemalla, mutta eivät uskaltaneet tai tahtoneet tuoda ilmi omia kommenttejaan tai esimerkkejään.

Ohjauksen edetessä kirjoitimme jo alustavasti ohjeistusta toimintamallin käyttöä varten. Ohjeistuksen kirjoittaminen tuotti meille ajoittain haasteita, koska olimme itse niin sisällä projektissa, että emme osanneet katsoa sitä ”ulkopuolisin silmin”. Lähetimme ohjeistuksen esitarkistukseen Karoliina Väisäselle ja Heli Niemiselle, jotka arvioivat, onko ohjeistus kuvattu riittävällä tarkkuudella ja riittävän selkeästi.

Toimeksiantajamme toiveena oli, että tekisimme ohjeistuksen sähköiseen muotoon. Näin ollen ohjeistus on tarvittaessa helppo lähettää eteenpäin ja siihen voi tehdä muutoksia. Ohjeistuksen ollessa sähköisessä muodossa, sen voi tarvittaessa myös tulostaa paperiseksi versioksi. Valitsimme ohjeistuksen tekemiseen PowerPointin. Sen avulla pystyimme tekemään selkeän kaavion ohjauksen etenemisestä sekä avaamaan jokaisen vaiheen selkeästi oman otsikkonsa alle. PowerPointin käyttö oli meille entuudestaan tuttua, eikä vaatinut uusien teknisten taitojen opettelemista. Meillä kummallakaan ei ollut kokemusta tai taitoa graafisesta suunnittelusta, joten päädyimme meille mahdollisimman helppoon ohjeistuksen toteutustapaan, joka samalla tuki

myös toimeksiantajan toivetta. Ohjeistuksen sisällön laatua tuki se, että olimme itse käytännössä testanneet toimintamallin toimivuuden ja olimme sen asiantuntijoita.

Toimintatutkimus tutkimusmenetelmänä soveltui hyvin tutkittavaan ilmiöön ja tuki tavoitteisiin pääsemistä. Tutkimus kohdistui alun perin suunniteltuun kohderyhmään ja empiiriset havainnot tukivat tutkimuksen tarkoitusta. Olimme sitoutuneet projektiin hyvin ja meille oli selvää, että emme saa antaa nuorille suoria vastauksia vaan heidän tuli omalla toiminnallaan löytää vastaukset. Olemme esittäneet myös selkeästi sen, että tulokset ovat tulleet tutkimuksesta, eivätkä ne ole meidän omia ajatuksiamme. Tunnistimme ja olimme tietoisia koko projektin ajan omasta roolistamme tutkijoina osana tutkimusta.

Projektin raportoinnissa on tavoiteltu asiapitoista ilmaisua ja kieltä. Kappaleet on pyritty jaksottamaan lukemisen kannalta sopivan mittaisiksi. Raportointi on yritetty pitää lukijaystävällisenä ja helposti seurattavana. Lauseissa on pyritty käyttämään helppoja virke- ja lauserakenteita. Tekstissä saattaa kuitenkin jonkin verran näkyä kahden eri kirjoittajan tyylit. Teksti on pyritty tarkastuksen ja muokkauksen avulla saamaan yhtenäiseksi.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on lisännyt liikunnan ja ravitsemuksen yhdistämisen erikoisosaamistamme. Prosessin aikana olemme myös oppineet yhdistämään teoreettisen ja käytännöllisen osaamisen. Olemme päässeet harjoittelemaan suunnitelmallista projektityöskentelyä ja yhteistyön tekemistä samanaikaisesti monien eri osapuolten kanssa. Mielestämme saavutimme yleiset opinnäytetyöprosessiin liittyvät tavoitteet hyvin.

Ohjauksen edetessä meitä alkoi mietityttää, miksi hyvää ravitsemusta ei tueta kouluissa samalla tavalla kuin urheilua. Useissa kouluissa on niin sanottuja urheiluluokkia, joilla on tavallista enemmän liikuntaa viikon aikana. Koska liikuntaa tukee hyvä ravitsemus ja lepo, olisi tärkeää, että nämä osa-alueet huomioitaisiin myös samassa suhteessa kouluissa. Huomasimme projektin aikana, että etenkin välipalojen saatavuudessa on ongelmia.

Jatkokehittämiskohteena voisi olla esimerkiksi selvitys siitä, kuinka moni ostaisi välipaloja koululta, jos niitä olisi helposti saatavilla ja niiden ravitsemuksellinen sisältö olisi hyvä. Meidän tekemäämme tutkimusta voisi jatkaa vertailemalla esimerkiksi,

kuinka paljon eri urheilulajilla tai sukupuolella on vaikutusta välipalankäyttämiseen. Samankaltaisen tutkimuksen voisi toteuttaa myös Jyväskylän Viitaniemen koulun oppilaita tutkien, ja vertailla sieltä saatuja tuloksia tämän tutkimuksen tuloksiin ja katsoa, millaisia eroja eri koulujen välillä on samassa ikäluokassa. Viitaniemen koululta löytyy myös urheiluluokkia. Omaan ohjaukseen olisi mielenkiintoista saada jatkotutkimus siitä, onko ohjauksesta ollut konkreettista hyötyä nuorille. Tutkimuksen voisi suorittaa kyselytutkimuksena, käyttäen pohjana saman tyyppistä runkoa, jota käytimme alkukartoituksessa. Kyselyn voisi tehdä nuorille esimerkiksi ensi keväänä tai syksynä, jotta aikaa olisi kulunut riittävästi.

Toimeksiantajamme palaute työstä oli positiivista. Toimeksiantajamme mielestä projektin aikana korostui itsenäinen toiminta ja oma-aloitteisuus. Lopputulos oli onnistunut ja toimeksiantajamme oli tyytyväinen yhteistyön aloittamisesta yläkoulun kanssa. Toimeksiantajamme mielestä työ on urauurtava tällä sektorilla. Urheiluakatemian tavoitteena on hyödyntää toimintamallia tulevaisuudessa ja kehittää sitä edelleen. Urheiluakatemian viestintä- ja palvelukoordinaattori Heli Niemisen mukaan toimintamalli on hyödynnettävissä monipuolisesti eri urheiluryhmille.

## Lähteet

Aalberg, V.& Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Autio, T.& Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Avun hakeminen mielenterveysongelmista kärsivälle nuorelle. N.d. Viitattu 17.10.2016 Mielenterveysseura -sivustolla. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/avun-hakeminen-mielenterveysongelmista-k%C3%A4rsiv%C3%A4lle-0>

Baker, L., Heaton, L., Nuccio, R.& Stein, K. 2014. Dietitian-Observed Macronutrient Intakes of Young Skill and Team-Sport Athletes: Adequacy of Pre, During, and Postexercise Nutrition. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 24, 2, 166 -169. Viitattu 10.10.2016. <http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0132>.

Borg, P. Fogelholm, M.& Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus - teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita.

Charpentier, P. N.d. Syömishäiriöt urheilijoilla. Tietoa valmentajille. s. 3. Viitattu 12.10.2016. <http://www.terveurheilija.fi/getfile.php?file=457>

Cherry, K. 2014. Motivation: Psychological Factors That Guide Behavior. Päivitetty 16.6.2016. Artikkel. Viitattu 8.9.2016. <https://www.verywell.com/what-is-motivation-2795378>

Cherry, K. 2016. Differences Between Extrinsic and Intrinsic Motivation. Päivitetty 21.6.2016. Artikkel. Viitattu 8.9.2016. <https://www.verywell.com/differences-between-extrinsic-and-intrinsic-motivation-2795384>

Energia- ja ravintoaineet. N.d. Terve Urheilija sivustolla. Viitattu 16.9.2016. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/energia- ja- ravintoaineet>

Energiatasapaino. N.d. Tervekoululainen sivustolla. Viitattu 22.9.2016 <http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/energiansaanti>

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L.& Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro. Uud.p. 10. 2010.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A.& Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Jyväskylä: VK-kustannus.

Hyvä hygienia tarpeen. N.d. Terve koululainen sivustolla. Viitattu 18.11.2016.

[http://tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/murrosianmuutafyysisi-  
amuutoksia/hyvahygieniatarpeen](http://tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/murrosianmuutafyysisi-<br/>amuutoksia/hyvahygieniatarpeen)

Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK-Kustannus.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus - eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: PS-kustannus.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014a. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 185. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014b. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.

Kehityksen vaiheet. N.d. Terve Urheilija sivustolla. Viitattu 9.10.2016 <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanominaisuudet/nuorekasvujakehitys/kehityksenvaiheet>

Keski-Suomen urheiluakatemia. 2015. Viitattu 16.9.2016. <http://www.ksura.net/akatemia/>

Koko elämä sirpaleina. 2008. Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n raportti syömishäiriön sairastaneille tehdystä kyselystä 2008. s.1-17. Syömishäiriöliiton sivulta. Viitattu 13.10.2016. [www.syomishairioliitto.fi/arkisto](http://www.syomishairioliitto.fi/arkisto)

Korpi, R.& Ojala, A. 2016a. Aterioiden jakaantuminen kahden harjoituksen päivänä. Luentomateriaali. Nuoren urheilijan ravitsemus, 15 – 18-vuotiaille JKU:n yleisurheilijoille (valmennusryhmä: aita- ja pikajuoksu, hyppy ja moniottelu), heidän vanhemmilleen ja valmentajalle. 13.10.2016. Jyväskylä.

Korpi, R.& Ojala A. 2016b. Toimintamalli käytännönläheiseen ravitsemusohjaukseen. Ohjeistus ravitsemusohjaukseen Keski-Suomen Urheiluakatemialle. 12.12.2016

Korsman, J.& Heiskanen, H. 2014. Urheilijan keittokirja – keho, sisu, henki. EU: United Press Global.

Lisää luuta. N.d. Terve koululainen sivustolla. Viitattu 9.10.2016 <http://tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/tuki-jaliikuntaelimistonmuutokset/lisaaluuta>

Martela, F.& Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio: Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Helsinki: Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu. Viitattu 12.9.2016. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=9a2bcb38-c5c9-4b7b-8136-82a12659fe0f>

Mat og drikke för trening. 2013. Olympiatoppen side. Viitattu 22.10.2016. <http://www.olympiatoppen.no/fagstoff/ernaring/faktaark/fortrening/media3395.media>

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mittasuhteet ja muodot muuttuvat. N.d. Tervekoululainen sivustolla. Viitattu 10.10.2016. <http://tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/murrosian-muitafyysisiamuutoksia/mittasuhteetjamuodotmuuttuvat>

Motivaatio. 2011. Terveysverkko: Suomen terveyslääkintäinstituutti Oy. Viitattu 8.9.2016. <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/motivaatio>

Motiivit ja motivaatio. 2015. Otavan opisto. Viitattu 13.9.2016. [http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/01\\_motiivit\\_ja\\_motivaatio/01\\_1.1\\_motiivi\\_ja\\_motivaatio?C:D=gjs0.e7SN&m:selres=gjs0.e7SN](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/01_motiivit_ja_motivaatio/01_1.1_motiivi_ja_motivaatio?C:D=gjs0.e7SN&m:selres=gjs0.e7SN)

Murrosiän muutokset. N.d. Terve koululainen sivustolla. Viitattu 9.10.2016. <http://tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset>

Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. Jyväskylä: Docendo.

Nuoren urheilijan kehon mittojen seuranta. N.d. Terve Urheilija sivustolla. Viitattu 6.10.2016 <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/painonhallinta/nuorenurheilijankehonmittojenseuranta>

Ojala, A. 2016a. Ravitsemusasiantuntija. UKK-instituutti. Haastattelu 31.5.2016

Ojala, A. 2016b. Ravitsemusvalmennus urheilijan polulla. Verkkoluento 6.9.2016. UKK-instituutti. Viitattu 15.9.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi/koulutus/webinaaritallenteet>

Paavola, R.& Latva-Teikari, K. 2013. Rapauttaako välipalakulttuuri pöytätävät? Yle uutisten verkkosivuilta. Viitattu 23.11.2016. <http://yle.fi/uutiset/3-6892953>

Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta. Viitattu 10.10.2016. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/12\\_15-vuotias/persoonallisuus\\_ja\\_tunne-elama/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/)

Ranta, J. 2014. Lääkäri: Osa Suomen eturivinkin ykkösurheilijoista kärsii syömishäiriöistä. Yle-urheilun sivuilta. Viitattu 12.10.2016. <http://yle.fi/urheilu/3-7152076>

Ray, C.& Ilander, I. 2008. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitseminen. Julkaisussa Liikuntaravitseminen. Toim. I. Ilander. Lahti: VK-Kustannus.

Ruokailutottumukset. 2015. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kouluterveyskysely. Viitattu 19.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ruokailutottumukset>

Salmivalli, C. Kaverin kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: Werner Söderström.

Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ateriaritmi. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta. Viitattu 23.11.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/terveellinen-ruokavalio-ja-saannollinen-ruokailurytmi>

Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Helsinki: Valtionravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 13.9.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf)

Toimintakertomus. 2015. Keski-Suomen urheiluakatemia sivustolla. Viitattu 16.9.2016. <http://www.ksura.net/akatemia/wp-content/uploads/2016/08/Toimintakertomus2015.pdf>

Tuomi, J.& Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapamuutos. Helsinki: Edita.

Urheilijan ravitsemus. N.d. Kymppiympyrä. Terveurheilija sivustolta. Viitattu 22.9.2016 <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra>

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

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.



# Liitteet

## Liite 1. Alkukartoituskysely.

### Välipalat

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä ja harjoittelua Jyväskylän urheiluakatemialle. Tarkoituksenamme on tutkia yläkouluikäisten välipalatottumuksia ja tietämystä välipalojen tärkeydestä osana kokonaisvaltaista ravitsemusta. Kyselyyn osallistuvat Kilpisen yläkoulun urheiluluokkalaiset.

Kyselyn avulla autat meitä rakentamaan toimintamallia, jonka avulla myös sinä voit saada ohjausta ja tukea terveellisempien ja monipuolisempien välipalojen kokoamiseen.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja tulokset käsitellään luottamuksellisesti. Tulokset tulevat osaksi opinnäytetyötä. Kyselyyn vastaaminen vie vain muutaman minuutin. Tähdellä merkityt (\*) kysymykset ovat pakollisia.

Ystävällisin terveisin Amanda Ojala (H9112@student.jamk.fi) ja Riikka Korpi (H7715@student.jamk.fi)

#### 1. Sukupuoli \*

- Nainen  
 Mies

#### 2. Ikä \*

- 12  
 13  
 14  
 15  
 16

#### 3. Urheilulaji tai lajit? \*

#### 4. Mihin aikaan päivästä syöt välipalaa? \*

#### 5. Kuinka monta kertaa viikossa valmistat omatoimisesti välipalaa? \*

- 0  
 1-2  
 3-5  
 6-7

6. Kuinka usein viikon aikana vastaat itse välipalan tai sen raaka-aineiden hankinnasta? \*

- En kertaakaan
- 1-2 kertaa
- 3-5 kertaa
- 6-7 kertaa

7. Mistä hankit välipalan? (voit valita useamman vaihtoehdon) \*

- Vanhemmat ostavat sen minulle valmiiksi
- Kaupasta
- Koulusta
- Automaatista
- Jostain muualta, mistä?

8. Mitä hyötyä koet saavasi välipalasta? (voit valita useamman vaihtoehdon) \*

- Auttaa palautumisessa
- Jaksan paremmin / saan siitä energiaa
- Pitää nälän kurissa
- Tukee ateriarytmiäni
- Jotain muuta, mitä?

9. Toivon tukea ja tietoa... (voit valita useamman vaihtoehdon) \*

- Välipalan valmistuksesta
- Mitä hyvä välipala sisältää
- Mitkä ovat hyviä valintoja välipalaksi
- Tietoa välipalan vaikutuksista
- En koe tarvitsevani tietoa
- Jotain muuta, mitä?

10. Miten haluaisit opastusta hyvän välipalan muodostamiseen? (voit valita useamman vaihtoehdon) \*

- Luento
- Kirjallinen materiaali
- Videon avulla
- Yhdessä asiantuntijan kanssa
- Somen avulla
- Käytännössä tekemällä (esim. välipalakurssi)
- Jotenkin muuten, miten?

11. Mikä saa sinut motivoitumaan ravitsemusohjauksesta? (voit valita useamman vaihtoehdon) \*

- Oma halu
- Tiedon lisääminen
- Tukee ja parantaa urheilusuorituksiani
- Koska kaveritkin osallistuvat
- Terveelliset elämäntavat
- Jokin muu, mikä?

## Liite 2. Tietopaketti ravitsemuksesta ensimmäisen yhteenvedon tukena.

## Yhteenveto seurannasta

Amanda ja Riikka

- <https://www.youtube.com/watch?v=tFyRigtr8FO>

## Aterioiden ajoittaminen

Pidä nälkä kurissa  
syömällä pieniä  
aterioita 5–6  
kertaa päivässä,  
3–4 tunnin välein.

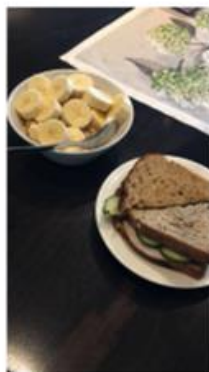


## Liikkuja tarvitsee välipaloja

- Takaa riittävän ja tasaisen energiansaannin.
- Eväsvälipaloissa haasteena monipuolisuus.
  - ✓ Vinkkejä: leivät, hedelmät, salaattit, valmis- ja pikapuurot, juotavat jogurtit, hedelmä- ja marjakeitot, välipalakeksit, myslipatukat.
- Vältä runsaasti rasvaa ja sokeria sisältäviä välipaloja kuten makeisia, limsoja ja leivonnaisia.
- Valmistavat ja palauttavat välipalat.
  - ✓ Lasillisen maitopohjaista juomaa voi nauttia 30–60 min ennen harjoitusta ja heti harjoituksen jälkeen.



Tuunaa suosikkivälipalasi. Valitse joka riviltä jotain.





### Esimerkkinä kahden ruisleivän ravintosisällöt / 100 g:

Ruisleipä 1	Ruisleipä 2
Energiaa 1000 kJ (240 kcal)	Energiaa 1000 kJ (240 kcal)
Proteiinia 10 g	Proteiinia 9 g
Häilydraattaja 46 g josta lektiinia 0,0 g	Häilydraattaja 47 g josta lektiinia 0 g josta sokereita 0,8 g
Rasvaa 3,9 g josta tyydytynyttä rasvahappoja 0,2 g	Rasvaa 2,2 g josta tyydytynyttä rasvahappoja 0,3 g
Ravintokuitua -10 g	Ravintokuitua -15 g
Natriumia -0,5 g	Natriumia 0,3 g



- Enemmän ruisleipä sisältää 0,5 g x 2,5 eli 1,3 g suolaa /100 g
- Toinen ruisleipä sisältää 0,3 g x 2,5 eli 0,8 g suolaa /100 g

### Esimerkkejä ainesosaluettelosta

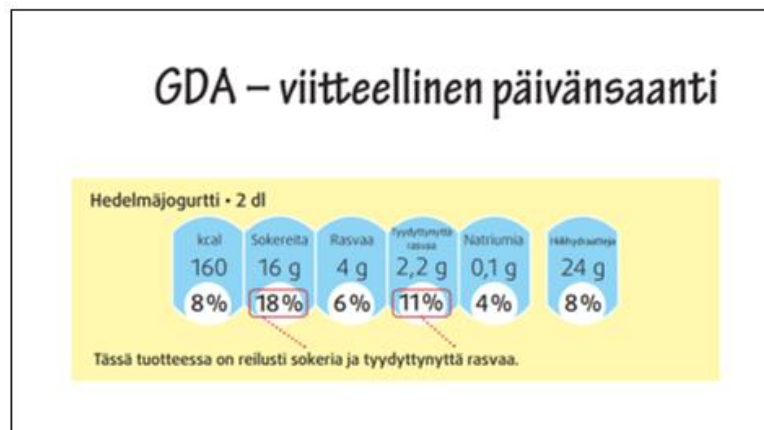
**Ruisleipä 1**  
Ainesosat: Täysjyväruisrouhe ja -jauho (36 %), vesi, vehnäjauho, perunahiutale, ruismallas, vehnägluteeni, hiiva ja suola (1,2 %).

**Ruisleipä 2**  
Ainesosat: Täysjyväruisjauho (72 %), hiivaleipävehnäjauho, vesi, vehnälese, hiiva, suola (0,7 %).

**Hedelmäjogurtti**  
Ainekset: Pasteroitu maito, sokeri, persikka, aprikoosi, vadelma, sakeuttamisaineet (muunnettu maisolitärkkelys, guarumi), seljanmarjatiiviste, aromit (mm. vanilliini), happamuudensäätöaine (natriumsitraatti) ja hapate. Jogurtissa 6 % hedelmää.

**Maissihiutaleet**  
Ainesosat: Maissi, sokeri, mallasuute, suola, glukoosi.

**Mysli**  
Ainekset: Täysjyvävehnä (45 %), täysjyväkaurahiutale (32 %), rusinat (10 %), rasvaton maitojauhe, herajauhe, pätkinät (2 %), ohramallasuute, suola.



Liite 5. Reseptit välipalojen valmistukseen.

### Mustikka-tuorepuuro

2 dl leseitä

Pähkinärouhe

1 pss mustikoita

Loraus hunajaa

4 dl maitoa

Sekoita kaikki aineet keskenään

## Perussmoothie

- 1 prk maitorahkaa
- 1 tlk jogurttia
- 1 dl maitoa
- 1pss pakastemarjoja
- 1 banaani
- Leseitä
- Sekoita sauvasekoittimella kaikki aineet keskenään

## Rullarieska

- Täysjyvätortilla
- Tuorejuusto
- Kalkkuna
- Juusto
- Salaatti
- Paprika
- Kurkku
- Voitele tuorejuustolla, lisää täytteet, kääri rullaksi

## Liite 6. Palautekysely.

### Palautekysely

#### 1. Vastaa alla oleviin kysymyksiin koskien välipalaohjausta \*

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Oletko saanut uutta tietoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koetko saaneesi hyötyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onko välipalojesi sisältö muuttunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syötkö välipaloja useammin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 2. Mikä ohjauksessa oli parasta ja mikä huonointa?

#### 3. Vapaat terveiset ohjaajille

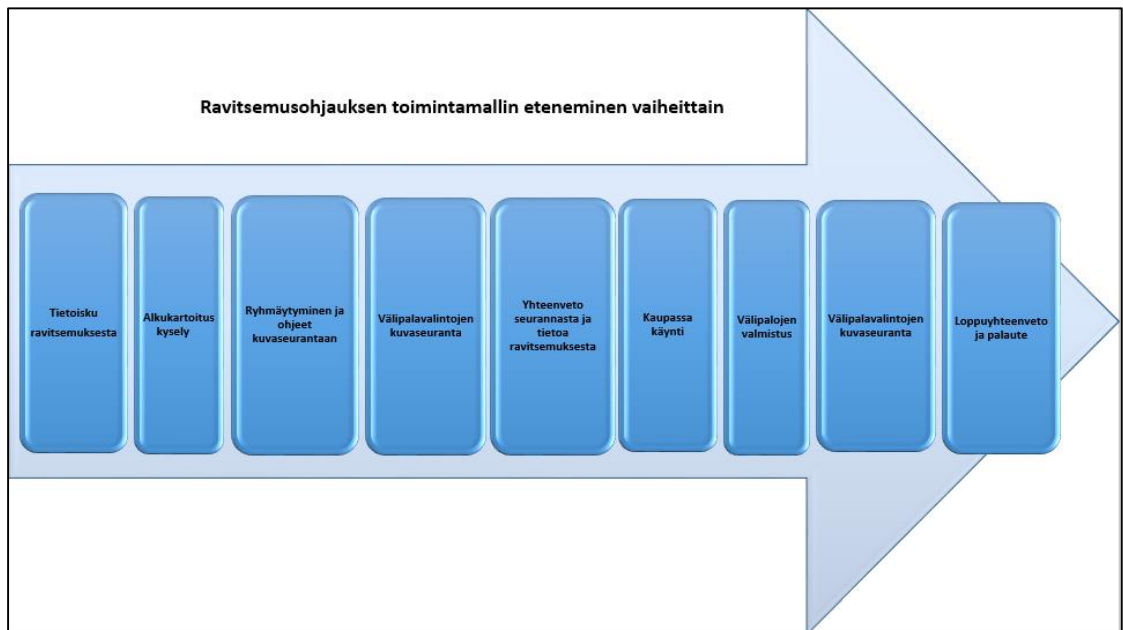
Liite 7. Toimintamalli käytännönläheiseen ravitsemusohjaukseen.



# Toimintamalli käytännönläheiseen ravitsemusohjaukseen

*Yhteistyössä Jyväskylän urheiluakatemia ja Jyväskylän  
Kilpisen koulun 7.luokan urheiluluokkalaisten kanssa*

Riikka Korpi ja Amanda Ojala





## Yleinen ohjeistus



- Toimintamalli on tehty toimeksiantona Keski-Suomen urheilukatemialle
- Toimintamallin tarkoituksena on olla käytännönläheinen ja antaa tukea ravitsemuksen ohjaukseen ja motivoimiseen
- Toimintamallia voidaan hyödyntää eri-ikäisten ravitsemuksen ohjaukseen
- Toimintamallia soveltaen voi ohjausta tehdä eri aterioiden osalta
- Toimintamalli on testattu yhteistyössä Kilpisen koulun 7. luokan (urheiluluokka) kanssa

## Tietoisku ravitsemuksesta 7. luokkalaisten vanhemmille



- Tietoisku pidetään uusien 7. luokkalaisten aloittaessa syksyllä vanhempainillan yhteydessä
- Lyhyt ja ytimekäs tietoisku, jonka tarkoituksena on muistuttaa ravitsemuksen perusasioista
- Liitteessä 1. esimerkki luennon sisällöstä, jota voi muokata tarpeen mukaan
- Tietoiskun voi tilanteesta riippuen pitää myös muulle kohderyhmälle (esim. valmennusryhmälle ja heidän vanhemmilleen)

## Alkukartoitus kyselyn avulla



- Alkukartoituksen tarkoituksena on kartoittaa tietoa nykytilanteesta tai niin sanotusta lähtötilanteesta. Kyselyn avulla voidaan selvittää myös millä keinoilla ohjaukseen osallistuvat haluavat saada tietoa
- Alkukartoituskysely mahdollistaa ohjauksen tekemisen kohderyhmälähtöisesti
- Alkukartoitus antaa ohjattaville mahdollisuuden vaikuttaa ohjauksen sisältöön, joka tekee siitä motivoivampaa ja mielekkäämpää
- Alkukartoituksen voi toteuttaa sähköisellä kyselyllä tai paperiversiona
- Liitteessä 2 on kysely, jota voi käyttää apuna kyselyä laadittaessa

## Ryhmäytyminen



- Sopiva ryhmäkoko on 4-6 henkilöä/ryhmä
- Riittävän pieni ryhmä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen
- Ryhmät voi muodostaa esimerkiksi motivaation tai urheilulajin perusteella. Myös tarvittaessa opettaja tai muu ryhmän entuudestaan tunteva henkilö voi auttaa ryhmien muodostamisessa
- Ryhmäytymisen alkuvaiheessa tavoitteena on poistaa jännitystä ja luoda avoin ilmapiiri
- Ryhmäytymisen voi aloittaa esimerkiksi leikillä, tehtävällä ryhmäläisten kesken tai esittelykierröksellä



## Ohjeistus kuvaseurantaan

- Tehtävänä on ottaa kuvia puhelimellaan seurattavasta ateriasta (aamupala, välipala, lounas jne.)
- Kuvien avulla on tarkoitus seurata tämän hetkistä tilannetta seurattavan aterian suhteen
- Kuvia varten voidaan perustaa esimerkiksi WhatsApp –ryhmä tai luoda Facebookiin salainen ryhmä, johon kuvia lisätään. Jos alkukartoituskyselystä nousee jokin muu keino ilmi, myös sitä voidaan hyödyntää
- Määritellään seurattava ateria tarkasti, lisäksi määritellään seuranta-aika (esim. 4 päivää)
- Ohjeet annettava selkeästi ja varmistettava, että kaikki ymmärtävät tehtävän
- Seurannan aikana ohjattavia on hyvä muistuttaa ja kannustaa kuvien lisäämiseen



## Yhteenveto ja tietoa ravitsemuksesta

- Seurannan jälkeen kuvia voidaan hyödyntää havainnollistamaan hyviä ja huonompia esimerkkejä. Kuvat on hyvä asettaa vierekkäin, jolloin kontrasti tekee kuvista mahdollisimman havainnollistavia
- Yhteenvedossa voidaan nostaa esille teoriaa perusravitsemuksesta sekä tarvittaessa myös ohjattavan aterian osalta. Sisältönä voi olla esimerkiksi urheilijan lautasmalli, ateriarytmi sekä hyvien valintojen tekeminen
- Teoria on hyvä pitää lyhyenä ja mahdollisimman visuaalisena sekä havainnollistavana
- Teoriaosuudessa voidaan käyttää hyödyksi alkukartoituksessa esille nousseita keinoja (jos toiveena on esimerkiksi tiedon saaminen videon muodossa, voi etsiä videomateriaalia)



## Kaupassa käynti

- Tarkoituksena on tutkia erilaisten tuotteiden pakkausmerkintöjä vertaillen
- Ennen kauppaan menemistä on hyvä tehdä selväksi, miten merkintöjä luetaan ja miten niitä voidaan vertaillen tutkia. Myös kauppaan on hyvä ilmoittaa etukäteen, että sinne on tulossa ryhmä suorittamaan pientä tehtävää
- Tutkittavia ruoka-aineita voivat olla mitkä vaan seurattavaan ateriaan liitettävät raaka-aineet, esimerkiksi jogurtti, rahka, leipä jne.
- Tehtävänä voi olla esimerkiksi pareittain tutkia etukäteen valittua tai annettua raaka-ainetta sen tiettyjen ominaisuuksien perusteella. Esimerkiksi jogurtissa voidaan tutkia sokerin ja rasvan määrää. Parin tulee esittää hyvä ja huono esimerkki perustellen



## Välipalojen valmistaminen

- Tarkoituksena valmistaa sitä ateriaa, joka on ohjauksen kohteena eli esimerkiksi välipaloja
- Ohjattavat ovat itse vastuussa valmistamisesta, mutta ohjaaja on tarvittaessa antamassa apua tai vinkkejä valmistukseen
- Ennen valmistusta tulee ottaa selvää mahdollisista allergioista. Mahdollisuuksien mukaan myös ohjattavien toiveita voi huomioida valmistettavien tuotteiden suhteen
- Valmistusta varten kannattaa varata siihen sopiva tila ja riittävästi aikaa
- Valmistettavien aterioiden reseptien tulee olla selkeitä. Valmistettavia tuotteita kannattaa olla vain muutama, jotta keskittyminen tekemiseen pysyy hyvänä
- Valmistamisen jälkeen kaikki pääsevät maistamaan valmistamia tuotteita
- Testauksessa valmistimme perussmoothien, tuorepuuroa ja rieskarullia



## Toinen kuvaseuranta

- Toinen seuranta toteutetaan ensimmäisen seurannan tapaan
- Toisen seurannan tarkoituksena on selvittää, onko ohjattavien käytöksessä seurattavan aterian osalta tapahtunut muutosta ohjauksesta saatujen oppien jälkeen
- Ohjattaville kannattaa kerrata seurannan ohjeet ennen sen alkamista ja muistuttaa sekä kannustaa seurantapäivinä heitä lisäämään kuvia
- Jos ensimmäisestä seurannasta saa vinkkejä tai ohjattavilla on ideoita seurannan toisenlaiseen toteuttamiseen, myös näitä voidaan hyödyntää



## Loppuyhteenveto ja palaute

- Loppuyhteenvedossa voi vertailla kahden eri seurannan kuvia: onko havaittavissa muutosta?
- Palautetta voi kerätä paperisena versiona, sähköisellä kyselyllä tai keskustelemalla
- Palautelomake kannattaa pitää yksinkertaisena ja lyhyenä
- Palautteen avulla toimintamallia voidaan kehittää ja tarvittaessa muokata
- Ohjaajien on hyvä myös antaa ohjattaville palautetta ohjauksen kulusta: mikä sujui hyvin ja mitä olisi voinut tehdä paremmin?