

**KUN VASTAANOTOLLE TULEE AKTIIVISESTI  
LIIKKUVA LAPSI**

Muistipeli terveydenhoitajan ravitsemusohjauksen työvälineeksi



Terveydenhoitajan kehittämistyö  
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö

Hämeenlinna, kevät 2013

Rita Uravuori

---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	2
2.1	Terveyden edistäminen koulussa .....	2
2.2	Kouluterveydenhoitajan rooli.....	3
3	AKTIIVISESTI LIIKKUVAN RAVITSEMUS .....	5
3.1	Lautasmalli .....	5
3.2	Energiaravintoaineet.....	6
3.3	Hyvä ravitsemustila ennen liikuntaa .....	7
4	MUISTIPELI.....	7
	LÄHTEET .....	9

Liite 1      Muistipelin ohjeet  
Liite 2      Muistipeli

## 1 JOHDANTO

Terveydenhoitajan opintoihin kuuluu opinnäytetyön lisäksi terveydenhoitotyön kehittämistehtävän tekeminen. Varsinainen opinnäytetyö liittyy sairaanhoitajakoulutukseen, ja kehittämistyö täydentää opinnäytetyötä työelämälähtöisyyden, työelämäyhteistyön ja käytännön terveydenhoitajatyön kehittämisen kannalta. (Hyvinvointiosaamisen KT-keskus 2012, 7.) Opinnäytetyöni tein aktiivisesti liikkuvien lasten ja nuorten ravitsemusohjauksesta, joten kehittämistehtävä oli luonnollista tehdä samaan aiheeseen liittyen. Kehittämistyö voidaan toteuttaa monilla eri tavoilla. Voi kirjoittaa lehtiartikkelin, ohjata erilaisia ryhmiä tai tuottaa vaikka materiaalikansion. (Hyvinvointiosaamisen KT-keskus 2012, 7.)

Ravitsemuksen osalta tarvitaan myös lapsille suunnattua neuvontaa, sillä jo esikouluikästä asti lapset alkavat enemmän päättää omista syömisistään, ja he ruokailevat myös kodin ulkopuolella. Ravitsemusneuvonnassa tulisi olla lapsille sopivia selitysmalleja. Tämä aiheuttaa haastetta neuvoloissa, kouluissa ja perusterveydenhuollossa. (Verkkouutiset 2002.)

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on kehittää terveydenhoitajille työväline, jonka avulla aktiivisesti liikkuvan ravitsemusohjaus on mielekästä sekä lapselle tai nuorelle, että terveydenhoitajalle. Kolarin (2007) tutkimuksessa, kuinka seksuaalikasvatusta voisi kehittää, olivat nuoret itse toivoneet sen kehittämistä toiminnallisempaan suuntaan. Itse uskon tämän pätevän myös muuhun nuorten kanssa toimimiseen.

Lasten terveystieteiden tutkimuksessa on käytetty menestyksellisesti viihteellistä terveystietoa. Monissa maissa on terveystieteen apuvälineenä käytetty esimerkiksi nukketeatteria, sarjakuvia tai värityskirjoja. (Wiio & Puska 1993, 130). Viihteellistä terveystietoa on pidetty perinteistä välistä tehokkaampana (Torkkola n.d).

Tässä kehittämistehtävässä tuotoksena on ravitsemusaiheinen muistipeli. Muistipeli on suunnattu aktiivisesti liikkuville lapsille ja nuorille. Terveydenhoitaja voi yksilövastaanotolla aktivoida lapsen kiinnostusta muistipelin avulla, ja samalla antaa tarpeellista tietoa ravitsemukseen liittyen. Omien huomioitieni mukaan suuri osa lapsista nauttii yhdessä pelaamisesta. Pelaaminen itsessään on myös kehittävä.

## 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Ottawassa vuonna 1986 järjestettiin ensimmäinen kansainvälinen terveyden edistämistä käsittelevä konferenssi. Konferenssissa hyväksyttiin niin kutsuttu Ottawan asiakirja. Asiakirjassa korostetaan terveyden edistämistä olennaisena kansanterveyttä tukevana toimintastrategiana. (Torppa 2004.) Ottawan asiakirja on antanut selkeät tavoitteet terveyden edistämiseksi: toimenpiteet suunnataan terveyden taustatekijöihin, kuten koulutukseen, elinoloihin tai tuloihin. Sairauslähtöinen painopiste on vaihtunut terveyskäyttäytymiseen ja muihin terveyteen vaikuttaviin tekijöihin, kuten liikuntaan, ravitsemukseen ja hygieniaan. (Koivisto 2006.)

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisesta (Vertio 2003). Terveyden edistäminen on terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä. Se on myös sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä sekä terveyserojen kaventamista. Se on vaikuttamista terveyden taustatekijöihin eri tavoin. (Perttilä 2006.)

### 2.1 Terveyden edistäminen koulussa

Kouluterveydenhuolto on lakisäateistä ja maksutonta toimintaa, joka on tarkoitettu peruskoululaisille ja heidän perheilleen (THL 2003). Koulussa tavoitetaan kunkin ikäluokan nuorista suurin osa, jonka vuoksi koulun mahdollisuuksiin terveyden edistämässä on asetettu suuria toiveita (Vertio 2003). Kouluterveydenhuolto on kokonaisvaltaista lasten ja nuorten terveydenhuoltoa, jossa terveyttä tarkastellaan psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja älyllisen kehityksen, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on turvata lasten ja nuorten terve kasvu ja kehitys, juurruttaa terveelliset elämäntavat ja luoda perusta aikuisiän terveydelle. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2000, 5.)

Ennaltaehkäisyn merkitys korostuu kouluterveydenhuollossa. Kansantautimme alkavat jo lapsuudessa, vaikka oireilu tapahtuukin pääasiassa aikuisiässä. Tällaisia kansantauteja ovat muun muassa mielenterveydenhäiriöt, syrjäytyminen, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, sydän- ja verisuonitaudit, allergiset sairaudet ja päihteiden käyttö. Lapsuudessa ja nuoruudessa odotettavissa oleva elinikä on vielä pitkä, jonka vuoksi sairauksien ehkäisy on tärkeää. (Terho ym. 2000, 33.)

Kun kouluterveydenhuolto on hyvin toteutettua, on sillä tärkeä merkitys lasten ja nuorten terveyden edistämässä. Tavoitteena on, että oppilaat ymmärtäisivät terveyden merkityksen elämälleen, omaksuisivat terveyttä edistävät elämäntavat ja tietäisivät oman vastuun itsensä ja ympäristönsä hyvinvoinnista. (Terho ym. 2000, 36.)

Kouluterveydenhuoltoon kuuluu oppilaan kasvun, terveyden ja hyvinvoinnin seuranta ja edistäminen vuosittain, kouluympäristön terveellisyy-

den ja turvallisuuden sekä kouluuyhteisön hyvinvoinnin seuranta ja edistäminen, vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen, suun terveydenhuolto, erityisen tuen varhainen tunnistaminen, sairaan lapsen omahoiton tukeminen ja hoitoon ohjaaminen sekä oppilaan terveydentilan toteamista varten tarvittavat jatkotutkimukset (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013).

## 2.2 Kouluterveydenhoitajan rooli

Tukkikosken (2009) mukaan kouluterveydenhoitajalla on erilaisia rooleja koulussa. Terveysneuvoja on terveyden edistäjä, joka pyrkii edistämään oppilaiden, heidän perheidensä ja koko kouluuyhteisön terveyttä. Terveysneuvojat ovat koulussa pääasiassa oppilaita varten, mutta he itse kokevat olevansa myös koulun henkilökunnan terveyden edistäjiä. Kouluterveydenhoitaja on myös terveyskasvattaja. Hän antaa sekä yksilöllistä ohjausta, että ryhmäohjausta. Kahdenkeskisissä tapaamisissa terveydenhoitajat pyrkivät toimimaan kunkin oppilaan tarpeiden mukaisesti. Kouluterveydenhoitajat ovat myös oppilaiden luottamushenkilöitä ja tukijoita. He kuuntelevat niin oppilaita kuin opettajiakin. Terveysneuvojat kokevat, että heidän tulisi olla kouluilla joka päivä oppilaiden saatavilla. Terveysneuvoja on asiantuntija, joka toimii neuvonantajana ja ongelmanratkaisijana. Kouluterveydenhoitaja on myös yhteyshenkilö, joka toimii ajattelemalla oppilaan parasta. Hän pyrkii viemään eteenpäin oppilaan asioita.

Opinnäytetyössäni kävi ilmi, että suuri osa lapsista ja nuorista saa kouluterveydenhoitajalta tietoa ravitsemuksesta. Terveysneuvojan onkin tärkeä tietää aktiivisesti liikkuvien ravitsemuksen erityispiirteet ja motivoida heitä syömään riittävästi, jotta nuorilla on energiaa ja ravintoaineita riittävästi liikuntaan ja kasvuun. Urheileva nuori ei aina saa ruokavaliostaan tarpeeksi energiaa kovan harjoitustahdin ja kasvun vuoksi. Urheileva nuori tarvitsee kouluterveydenhuollolta tukea ja tietoa monipuolisesta, riittävästä ravinnosta sekä ruokailujen sovittamisesta päiväohjelmaan. (Terho, Alalaurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 200, 360.)

Oleellinen osa neuvontaa on tieto (Vertio 2003, 130). Terveysneuvojan on hyvä pitää omat tietonsa ravitsemuksesta ja erityisruokavaliosta ajan tasalla (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004). Kouluterveydenhoitajan tulee kiinnittää erityishuomiota lapsiin, jotka noudattavat erityisruokavaliota, ovat ylipainoisia, alipainoisia, painostaan liikaa huolehtivia tai syövät yksipuolisesti tai epäsäännöllisesti (Terho ym. 2000, 358). Ruuan käyttöä voi arvioida esimerkiksi haastattelun avulla, jossa asiakas vastaa kysymykseen ”kerro mitä söit eilen” tai ”kerro mitä syöt tavallisena päivänä”. Syömisestä pyritään saamaan yleiskuva, jota voidaan verrata esimerkiksi ruokapyramidiin (ks. kuva 1). Myös ruokapäiväkirjan pito on hyvä keino jolla päästään tarkempaan tulokseen. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 147-148.)



Kuva 1. Ruokapyramidi (Terveyskirjasto 2007).

Kouluterveyskyselyn mukaan 55 % peruskouluikäisistä nuorista syö aamupalan vähintään viitenä aamuna viikossa. Pojat ovat hieman aktiivisempia aamupalan syöjiä kuin tytöt. Pojista aamupalan syö 58 % ja tytöistä 53 %. Pojat ovat myös hieman aktiivisempia syömään kouluruuan. Pojista 68 % käy syömässä kouluruuan viitenä päivänä viikossa ja tytöistä 63 %. (Kouluterveyskysely 2011.) Pääruuan syö 90 % ruokailijoista. Kuitenkin vain 40 % kouluruokailuun osallistuvista syö kaikkia tarjolla olevia lautasmallin osia: pääruokaa, salaattia, leipää, maitoa tai piimää. Lähes puolet kouluruokailijoista täydentää kouluateriaa välipaloin. Tavallisimpia välipaloja ovat leipä, makeiset ja virvoitusjuomat. (Ravitsemuskatsaus 2011.) Tämän perusteella motivointi terveelliseen syömiseen on tärkeää.

Lapsuusvaiheessa aktiivisesti liikkuvalla hyviä sisältöjä ravitsemuskasvatuksessa ovat muun muassa terveellisen ruokavalion periaatteet, jotka käsittelevät urheilijan lautasmallin, ateriarytmin ja hyvät ateriavalinnat. Toinen hyvä sisältö on urheilutilanteiden käytännöt, joihin sisältyvät kisaeväät, välipalat ja juominen. (Hiilloskorpi ym. 2012.)

Nuoruvaiheessa pyritään pitämään lapsuusvaiheessa opittuja ruokakäytäntöjä yllä. Pyritään myös urheilijan omatoimisuuden kasvattamiseen eli urheilijan olisi hyvä myös itse ottaa vastuuta välipaloista ja ateriarytmistä. Nuoruvaiheessa tarkoituksena on, että urheilija tietää ravitsemuksen merkityksen urheilussa menestymiseen ja kehittymiseen. (Hiilloskorpi ym. 2012.)

### 3 AKTIIVISESTI LIIKKUVAN RAVITSEMUS

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 3–8-vuotiaista lapsista ja nuorista 92 % harrastaa liikuntaa ja 42 % harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Urheiluseurassa harrastavien lasten tai nuorten liikuntaharrastukset olivat monipuolisempia kuin urheiluseuran ulkopuolella harrastavissa. Urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista 38 % käyvät urheiluseuran harjoituksissa yli 3 kertaa viikossa, ja 84 % urheiluseurassa olijoista harrastaa ylipäätään liikuntaa yli 3 kertaa viikossa. Aktiivisimmin seuroissa harrastavat jääkiekkoilijat, koripalloilijat ja taitoluistelijat. Monet urheiluseurassa harrastavista ovat myös osallistuneet turnauksiin, otteluihin tai kilpailuihin, näitä on 70 %. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6, 13, 19–22.)

Merkittävin ero aktiivisesti liikkuvan lapsen ravitsemuksessa verrattuna aikuisiin on lapsen kasvu. Ravitsemuksella on täytettävä sekä kasvun että liikunnan vaatimukset. Energiaa tulee saada riittävästi, jotta kasvu ei häiriintyisi. Riittävä energiansaanti onnistuu, kun aterioita ja välipaloja syödään usein ja säännöllisesti. (Riekkinen 2012). Terveysteen, vireyteen ja suorituskykyyn voidaan vaikuttaa positiivisesti terveellisellä ravitsemuksella. Oikein ajoitettu ja annosteltu ravinto myös ehkäisee harjoittelun aikaan saamaa tuhoa ja käynnistää elimistön korjausprosessit sekä palautumisen. (Aalto & Seppänen 2008, 5.)

Lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat terveelliset elämäntavat. Lapsena opitut tavat siirtyvät yleensä aikuisuuteen asti. Terveelliset elämäntavat osana urheilullista elämäntapaa auttavat kehittymään myös paremmaksi urheilijaksi. Lasten ja nuorten elämäntapoihin voivat vanhemmat ja valmentajat vaikuttaa omalla esimerkillään, ja heidän olisi hyvä tehdä yhteistyötä asian tiimoilta. Lisäksi tarvitaan tietoa terveellisistä elämäntavoista. (Nuori Suomi n.d.)

Tärkeitä huomioitavia asioita aktiivisesti liikkuvan lapsen ja nuoren ruokavaliossa ovat energiaravintoaineiden sopivat suhteet, syömisen ja liikunnan yhteen ajoittaminen, turnaus- ja kilpailupäivien ruokailut, urheilujuomien käyttö ja ravintolisät. (Terve koululainen n.d.) Myös nestetasapainosta on syytä huolehtia (Tohtori n.d.).

#### 3.1 Lautasmalli

Aktiiviliikkuville ei ole olemassa omaa ravitsemussuositusta, vaan perustana ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset. Urheilu suurentaa ravintoaineiden tarvetta. Riittävä määrä laadukasta ruokaa turvaa ravintoaineiden saannin. Lautasmallin avulla voidaan liikkujan ateriakokonaisuutta kuvata käytännössä. (Tohtori n.d.)

Liikkujan lautasmalli eroaa suomalaisten ravitsemussuositusten mukaisesta lautasmallista hieman. Liikkujan lautasmallissa lautasella on yksi kolmasosa hyviä hiilihydraatin lähteitä, kuten riisiä, pastaa tai perunaa, yksi kolmasosa proteiinia eli lihaa, kalaa, kanaa tai kasvikkunnan proteiinin läh-

teitä ja yksi kolmasosa kasviksia. Hiilihydraatin saantia varmistamaan kuuluu lautasmalliin 1-2 viipaletta täysjyväleipää levitteellä, sekä ruokajuomaksi maitoa tai piimää. (Valio 2013.)

### 3.2 Energiaravintoaineet

Keskeinen energianlähde liikkujalla ovat hiilihydraatit (Terve koululainen n.d.). Mikäli harjoittelee päivittäin tai useammin, olisi hiilihydraatteja hyvä saada ravinnosta 6-8 g painokiloa kohti vuorokaudessa. Hiilihydraatit varastoituvat lihasten ja maksan glykogeenivarastoihin, josta elimistö niitä liikunnan aikana käyttää. Arkiruokailussa tärkeimpiä hiilihydraattien lähteitä liikkujalla ovat viljavalmisteet, peruna ja juurekset, hedelmät ja marjat sekä maitovalmisteet. Ennen liikuntaa on hyvä valita pääasiassa hitaasti verensokeria nostattavia hiilihydraatteja ja liikunnan aikana ja sen jälkeen hiilihydraatteja, jotka nostavat verensokeria nopeasti. (Valio 2013.) Liian niukka hiilihydraattien saanti saattaa aiheuttaa suorituskyvyn laskua, lihasten neste- ja energiavarastojen vajautta, palautumisen heikentymistä, lihasten kipeytymistä, revähdyksiä tai elimistön kuormitustiloja (Terve koululainen n.d.)

Lihasten ja kunnon kehittymiseen tarvitaan proteiineja. Harjoituksen jälkeen niitä tarvitaan korjaamaan lihassoluvauriot ja käynnistämään lihasten kehityksen. Jos kovatehoisen liikunnan jälkeen saa ravinnosta liian vähän proteiineja, alkaa elimistö käyttää omia kudoksiaan proteiinin lähteenä. (Terve koululainen n.d.) Aktiivisesti liikkuvilla proteiinin tarve on noin 1,4-1,8 g painokiloa kohti vuorokaudessa. Tärkeimpiä proteiinin lähteitä ruokavaliossa ovat maitotuotteet, liha, kala, kana, kanamuna ja viljavalmisteet. Kasviruokavaliota noudattavien tulee erityisesti kiinnittää huomiota riittävää proteiinin saantiin. Heillä tärkeimpiä proteiinin lähteitä ovat papu- ja palkokasvit, viljavalmisteet, siemenet ja pähkinät. (Valio 2013.) Proteiinin niukka syöminen saattaa aiheuttaa palautumisen heikentymistä, lihasten kipeytymistä, suorituskyvyn laskua, flunssa- ja sairastumisalttiutta, rasitusvammoja tai elimistön kuormitustiloja (Terve koululainen n.d.).

Rasvaa tarvitaan liikunnassa sekä energian lähteeksi, että hormonitoimintaan joka tukee kehon palautumista (Terve koululainen n.d.). Liikunnan aikana elimistö käyttää energianlähteenä lihaksen sisäisiä rasvavarastoja, ravinnon rasvoja tai ihonalaisrasvakudosta. Suorituskyvyn kannalta on tärkeä syödä pehmeitä rasvoja, se parantaa verisuonten toimintaa ja sitä kautta lihasten hapen ja ravinnon saantia. (Valio 2013.) Liian niukka rasvan saanti saattaa heikentää rasva-aineenvaihduntaa, laskea suorituskykyä, aiheuttaa verensokerin heilahteluita tai aiheuttaa energiavajetta. (Terve koululainen n.d.)



### 3.3 Hyvä ravitsemustila ennen liikuntaa

On tärkeää, että ennen liikuntaa mahalaukku on tyhjä, verensokeri on sopivalla tasolla ja nestetasapaino on kunnossa. Mahalaukun tyhjiys riippuu edellisen aterian ajoituksesta, koosta sekä sen rasva- että kuitupitoisuudesta. Iso, rasvainen ja runsaskuituinen ateria sulaa hitaasti, saattaa kestää jopa viisi tuntia ennen mahalaukun tyhjenemistä. Nopeasti imeytyviä välipaloja ennen harjoituksia ovat esimerkiksi jogurtit ja mehut. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 250-252.)

Ennen liikuntaa on siis hyvä välttää rasvaista ruokaa, sekä sokerisia välipaloja. Sokeriset välipalat aiheuttavat verensokerin nopean nousun ja yhtä nopean laskun. (Valio 2013.) Sokeristen välipalojen aiheuttama verensokerin lasku saattaa ajoittua juuri harjoitusten aikana, joka voi ilmetä huonovointisuutena tai kärsimättömyytenä sekä puutteellisena keskittymiskykynä.

Hyviä välipaloja ennen liikuntaa ovat esimerkiksi

- 2 täysjyväleipää, leikkeleellä ja levitteellä, lisäksi raejuustoa
- 2 dl jogurttia + 1 dl myslää
- puuroa 2 dl, lasillinen täysmehua, kanamuna.

On tärkeää, että välipala sisältää hiilihydraattia joka nostaa verensokerin sopivalle tasolle, proteiinia ehkäisemään lihasten hajoamista ja nestettä ehkäisemään nestevajetta. Välipalan tulisi olla myös vähärasvainen jotta sulaminen olisi nopeaa, riittävän pieni jottei se aiheuttaisi huonoa oloa liikuntasuorituksen aikana, mutta kuitenkin riittävän suuri antaakseen liikuntasuoritukseen energiaa. (Suomen olympiakomitea 2013.)

## 4 MUISTIPELI

Pohdin pitkään ideoita kehittämistehtävän toteutukseen. Halusin tehdä terveydenhoitajalle jotain, jolla edistää aktiivisesti liikkuvien ravitsemusta. Lopulta päädyin toteuttamaan muistipelin. Tutkimusten mukaan lapset itse ovat toivoneet opetuksen kehittämistä toiminnallisempaan suuntaan. On myös havaittu viihteellisen terveystiedon olevan tehokasta. Oppiminen tapahtuu huomaamatta kun lapsi viihtyy ja iloitsee. Ajattelun ja oppimisen asiantuntijat ovat huomanneet, että kun lapsella on mieluisaa tekemistä, oppikin oppoo helposti. (Kalajoki 2010.)

Muistipelin säännöt ovat periaatteeltaan samanlaiset kuin muissakin muistipeleissä. Kortit asetellaan pöydälle kuvapuoli alaspäin. Kumpikin pelaaja saa vuorollaan katsoa kaksi korttia, kunnes pari löytyy. Parin löytymisen jälkeen terveydenhoitaja käy läpi kortissa esitettävän asian, esimerkiksi urheilijan lautasmallin. Tämän jälkeen peli jatkuu samalla tavalla eteenpäin, kunnes kaikki parit ovat löytyneet. Lapsi tai nuori saa pelin aikana samalla valistusta terveellisestä ravitsemuksesta.

Muistipelin aiheiksi on valittu nuoren urheilijan erityispiirteitä ruokailussa. Näitä ovat urheilijan lautasmalli, ateriarytmi ja hyvät ateriavalinnat, sekä urheilutilanteiden käytännöt, joihin sisältyvät kisaeväät, välipalat ja juominen.

Muistipelin suunnittelu alkoi aiheiden valinnalla. Tein powerpointilla ruudukkoja, joihin laitoin kuvia ja lyhyitä tekstin pätkiä. Seuraavaksi kokosin ohjelehtisen apuvälineeksi terveydenhoitajalle. Ohjelehtisessä on pelin säännöt ja lyhyesti kerrottuna kaikista muistipelin pareista oleelliset asiat. Siinä on myös apukysymyksiä keskusteluun. Terveydenhoitaja voi ohjelehtisen perusteella kertoa pelaajalle ravitsemuksesta aina parin löydyttyä.

Mielestäni muistipeli onnistui mukavasti. Toivon kehittäneeni terveydenhoitajalle uuden työvälineen, jolla saisi aktiivisesti liikkuvat ymmärtämään ravitsemuksen tärkeyden urheilullisen elämäntavan rinnalla.

## LÄHTEET

Hiilloskorpi, H. & Ojala, A. 2012. Urheilijan ravitsemusohjaus eri ikävaiheissa. Viitattu 14.4.2013. <http://www.urheiluravitsemus.fi/p/ravitsemus-urheilijan-polulla.html>

Hyvinvointiosaamisen KT-keskus. 2012. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelman erillisohje. HAMK.

Kalajoki, M. 2010. Lapsi oppii leikiten. Viitattu 19.4.2013. [http://www.oppijailo.fi/index/artikkelit/lapsi\\_oppii\\_leikiten](http://www.oppijailo.fi/index/artikkelit/lapsi_oppii_leikiten)

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. Suomen liikunta ja urheilu SLU ry. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Koivisto, T. 2006. WHO:n Bangkokin asiakirja terveyden edistämisestä. Viitattu 12.4.2013. [http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/1\\_2006/muut\\_artikkelit/who\\_n\\_bangkokin\\_asiakirja\\_terveyden\\_edistaminen](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/1_2006/muut_artikkelit/who_n_bangkokin_asiakirja_terveyden_edistaminen)

Kolari, T. 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Nuori Suomi. n.d. Urheilulliset elämäntavat. Viitattu 7.4.2013. [http://www.nuorisuomi.fi/urheilulliset\\_elamantavat](http://www.nuorisuomi.fi/urheilulliset_elamantavat)

Perttilä, K. 2006. Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Viitattu 12.4.2013. [http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4\\_2006/muut\\_artikkelit/terveyden\\_edistaminen\\_kasitteena/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/)

Riekkinen, K. 2012. Nuorelle urheilijalle riittävästi energiaa. Maito ja Terveys ry. Helsinki: Ravitsemuskatsaus 2/2012.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Ravitsemusohjaus neuvolassa. Viitattu 13.4.2013. [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p\\_artikkeli=Ino00083](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p_artikkeli=Ino00083)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 12.4.2013. [http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/terveyspalvelut/kouluterveydenhuolto](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/kouluterveydenhuolto)

Suomen olympiakomitea. 2013. Urheilijan ravitsemus. Viitattu 19.4.2013. [http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan\\_ravitsemus/](http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/)

Terho, P. Ala-Laurila, E-L. Laakso, J. Krogus, H. Pietikäinen, M. 2000. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

- Terve koululainen. n.d. Aktiiviliikkujan extra. Viitattu 7.4.2013.  
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/aktiiviliikkujanextra>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 12.4.2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto)
- Tohtori. n.d. Ravintoklinikka. Viitattu 7.4.2013.  
<http://www.tohtori.fi/?page=4031888&id=1408799>
- Torkkola, S. n.d. Johdanto terveystieteen. Viitattu 13.4.2013.  
[http://viesverk.uta.fi/terveysviestinta/2\\_johdterviest.pdf](http://viesverk.uta.fi/terveysviestinta/2_johdterviest.pdf)
- Torppa, M. 2004. Ihan tervettä: näkökulmia terveyden käsitteeseen. Kunnallislääkäri 4B/2004. Viitattu 12.4.2013.  
[http://www.coronaria.fi/vaihe3/yle/kl/vuosikirja/vuosikirja2004/Terveyspolitiikka\\_MartinaTorppa.pdf](http://www.coronaria.fi/vaihe3/yle/kl/vuosikirja/vuosikirja2004/Terveyspolitiikka_MartinaTorppa.pdf)
- Valio. 2013. Liikuntaravitsemus. Viitattu 7.4.2013.  
[http://ammattilaiset.valio.fi/portal/page/portal/ammattilaiset/ravitsemus\\_ja\\_terveys/ravitsemus/liikuntaravitsemus11052010124236/%09energia\\_ja\\_energiaravintoaineet11052010125120/hiilihydraatti11052010125404?i\\_sessio=27EA97A64414E52189E19AD8F399A015C05C69A4DBE29ECD](http://ammattilaiset.valio.fi/portal/page/portal/ammattilaiset/ravitsemus_ja_terveys/ravitsemus/liikuntaravitsemus11052010124236/%09energia_ja_energiaravintoaineet11052010125120/hiilihydraatti11052010125404?i_sessio=27EA97A64414E52189E19AD8F399A015C05C69A4DBE29ECD)
- Verkkouutiset. 2002. Lasten ruokatottumuksiin parannuksia vanhempia valistamalla. Viitattu 13.4.2013.  
<http://haku.verkkouutiset.fi/arkisto/tiede/26648.html>
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Wii, O. Puska, P. 1993. Terveystieteen opas. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

## MUISTIPELIN OHJEET

## LIIKKUJAN RUOKAVALIO - MUISTIPELI

Muistipeli on tarkoitettu terveydenhoitajan työvälineeksi, kun vastaanotolle tulee aktiivisesti liikkuva lapsi tai nuori. Aktiivisesti liikkuva lapsi tarvitsee riittävästi terveellistä ravintoa turvatakseen riittävän ravintoaineiden ja energian saannin. Terveydenhoitaja on tärkeässä roolissa edistääkseen lasten ja nuorten ravitsemusta.

Ennen aloitusta kuvakortit sekoitetaan, ja laitetaan pöydälle nurin päin. Nuorempi pelaaja aloittaa. Tarkoituksena on löytää parit. Aina kun pari löytyy, terveydenhoitaja käy läpi asian, joka esiintyy korteissa. Ohjeista löytyy tietoa jokaisesta parista, sekä apukysymyksiä, joiden avulla voi lapsen tai nuoren kanssa aiheesta keskustella. Peliä jatketaan kunnes kaikki parit on löydetty.

### 1. URHEILIJAN LAUTASMALLI

Urheilijan on tärkeä saada riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Tämä onnistuu syömällä monipuolisesti, laadukasta ruokaa.

Urheilijan lautasmallissa on

- 1/3 hiilihydraattia (perunaa, pastaa tai riisiä)
- 1/3 proteiinia (lihaa, kalaa tai kanaa)
- 1/3 kasviksia (kypsennettynä tai raakana)
- Lisäksi aterialla on 1-2 viipaletta täysjyväleipää levitteellä ja juomaksi rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää.

Apukysymyksiä keskusteluun:

- Syötkö lautasmallin mukaisesti?
- Mikä on lempiruokasi?

### 2. ATERIARYTMI

Ateriarytmiin kuuluu syöminen 3-4 tunnin välein: aamupala, lounas, päivällinen, iltapala ja 1-4 välipalaa.

Säännöllinen syöminen:

- ylläpitää vireystilaa ja jaksamista
- tasaa verensokerin vaihteluita
- pitää ruokamäärät hallinnassa (liian vähäinen tai runsas syöminen tasapainottuu)
- ylläpitää optimaalista palautumista harjoituksista
- tehostaa harjoittelua
- ehkäisee tukalan olon (liian täysi vatsa) harjoituksissa
- edistää kehitystä ja menestymistä urheilussa

Apukysymyksiä keskusteluun:

- Syötkö säännöllisesti?
- Mitkä ruoat kuuluvat sinun päivääsi?

### 3. KEHITYSKOLMIO

Jotta urheilussa voisi kehittyä, tarvitaan sopivassa suhteessa liikuntaa, lepoa ja ravintoa.

Apukysymyksiä keskusteluun:

- Miltä sinun kehityskolmiosi näyttää?

### 4. VÄLIPALA!

Tärkeää on, että välipala sisältää hiilihydraattia joka nostaa verensokerin sopivalle tasolle, proteiinia ehkäisemään lihasten hajoamista ja nestettä ehkäisemään nestevajetta. Välipalan tulisi olla myös vähärasvainen jotta sulaminen olisi nopeaa, riittävän pieni jottei se aiheuttaisi huonoa oloa liikuntasuorituksen aikana, mutta kuitenkin riittävän suuri antaakseen liikuntasuoritukseen energiaa.

**Apukysymyksiä keskusteluun:**

- Millainen olisi maistuva välipala, jossa olisi kasviksia, viljaa sekä maitoa, lihaa tai kalaa?

**5. EI KARKKEJA ENNEN HARJOITUKSIA!**

Runsaasti sokeria sisältäviä välipaloja, esimerkiksi karkkeja ja virvoitusjuomia ei ole hyvä nauttia ennen liikuntasuoritusta. Sokerin aiheuttama verensokerin nopea nousu aiheuttaa insuliinin runsaampaa eritystä, ja näin verensokeri myös nopeasti laskee. Jos juuri tuntia ennen liikuntasuoritusta syö runsaasti sokeria sisältävää ruokaa, ajoittuu verensokerin lasku todennäköisesti juuri liikuntasuorituksen kohdalle ja se voi aiheuttaa levottomuutta, malttamattomuutta, keskittymiskyvyn puutetta sekä huonotuulisuutta.

**Apukysymyksiä keskusteluun:**

- Kuinka usein syöt karkkia tai juot limsoja?
- Onko sinulla karkkipäivää?
- Onko urheiluseurallasi ohjeet makeiden syöntiin ennen harjoituksia?

**6. RASVAISET VÄLIPALAT OVAT HUONO VALINTA ENNEN HARJOITUKSIA!**

Rasvainen ruoka sulaa huonosti ja voi aiheuttaa harjoituksen aikana huonoa oloa.

**Apukysymyksiä keskusteluun:**

- Kumman luulet olevan rasvaisempi: lihapiirakka vai karjalanpiirakka?

**7. ON TÄRKEÄ MUISTAA JUODA RIITTÄVÄSTI**

Liikunnan aikana elimistöä jäähdytetään hikoilemalla, liikunta siis lisää nesteen tarvetta. Pienikin nestehukka voi tehdä liikkumisen raskaan tuntuiseksi.

Muista juoda pikkuhiljaa liikunnan aikana noin 15 minuutin välein. Tun-

nin harjoituksen aikana nestettä olisi hyvä mennä 0,5-1 litraa.

**Apukysymyksiä keskusteluun:**

- Oletko muistanut juomisen tärkeyden?
- Mitä itse juot harjoituksissa?

**8. PALAUTTAVA VÄLIPALA LIIKUNNAN JÄLKEEN**

Harjoituksen jälkeen nautittu välipala täydentää energiavarastoja ja antaa lihaksille rakennusainetta. Se myös korjaa nestetasapainoa.

**Apukysymyksiä keskusteluun:**

- Mitä syöt harjoitusten jälkeen?

**9. KOULURUOKA ON TÄRKEÄ ATERIA AJATELLEN ILLAN HARJOITUKSIA**

Lounaalla on tärkeä tankata iltapäivän tai illan harjoituksia varten. Näin harjoituksissa riittää energiaa.

**Apukysymyksiä keskustelun:**

- Syötkö kouluruuan joka päivä?
- Syötkö kouluruuan lautasmallin mukaisesti?





**10. PUOLET PÄIVÄN ENERGIASTA TULISI SAADA JO ENNEN ILTAPÄIVÄN HARJOITUKSIA**





Urheilijoiden ruokailu on usein ilta-painotteista, vaikka puolet päivän energiasta tulisi saada jo ennen iltapäiväharjoituksia.

**Apukysymyksiä keskusteluun:**

- Syötkö kouluruuan lautasmallin mukaisesti?
- Mitä syöt aamupalaksi?

MUISTIPELI

<h3>Urheilijan lautasmalli</h3>  <p>1. Lautasmalli. <a href="http://www.terveurheilija.fi">www.terveurheilija.fi</a></p>	<h3>Urheilijan lautasmalli</h3>  <p>1. Lautasmalli. <a href="http://www.terveurheilija.fi">www.terveurheilija.fi</a></p>
 <p>2. Muista säännöllinen ateritargot! <a href="http://www.valtio.fi">www.valtio.fi</a></p>	 <p>2. Muista säännöllinen ateritargot! <a href="http://www.valtio.fi">www.valtio.fi</a></p>

 <p>Harjoittelu</p> <p>Ravinto</p> <p>KEHITYS</p> <p>Lepo</p> <p><small>Harri MHakarainen, S.J.L:n koulutusmateriaali</small></p> <p>3. Kehityskolmio. Muista ravinnon, liikunnan ja levon tasapaino!</p>	 <p>Harjoittelu</p> <p>Ravinto</p> <p>KEHITYS</p> <p>Lepo</p> <p><small>Harri MHakarainen, S.J.L:n koulutusmateriaali</small></p> <p>3. Kehityskolmio. Muista ravinnon, liikunnan ja levon tasapaino!</p>
 <p><b>VILJAT</b> = leivät, puurot, hiutaleet, leseet ym.</p> <p><b>KASVIKSET</b> = vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät</p> <p><b>MAITO, LIHA, KALA</b> = maito, maito- ja lihavalmisteet, kala</p> <p>4. Välipalapeli! Kokoa välipala aina viljoista, kasviksista ja maidosta, lihasta tai kalasta. <a href="http://www.leipätiedotus.fi">www.leipätiedotus.fi</a></p>	 <p><b>VILJAT</b> = leivät, puurot, hiutaleet, leseet ym.</p> <p><b>KASVIKSET</b> = vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät</p> <p><b>MAITO, LIHA, KALA</b> = maito, maito- ja lihavalmisteet, kala</p> <p>4. Välipalapeli! Kokoa välipala aina viljoista, kasviksista ja maidosta, lihasta tai kalasta. <a href="http://www.leipätiedotus.fi">www.leipätiedotus.fi</a></p>





5. Ei sokerista välipaloja ennen harjoituksia!



5. Ei sokerista välipaloja ennen harjoituksia!



6. Rasvaiset välipalat ovat huono valinta ennen harjoituksia!



6. Rasvaiset välipalat ovat huono valinta ennen harjoituksia!



7. On tärkeää maista juoda riittävästi!



7. On tärkeää maista juoda riittävästi!



8. Palauttava välipala liikunnan jälkeen.



8. Palauttava välipala liikunnan jälkeen.



9. Kouluruoka on tärkeä ateria ajatellen illan harjoituksia!



9. Kouluruoka on tärkeä ateria ajatellen illan harjoituksia!



10. Puolet päivän energiasta tulisi syödä jo ennen iltapäivän harjoituksia! [www.noc.fi](http://www.noc.fi)



10. Puolet päivän energiasta tulisi syödä jo ennen iltapäivän harjoituksia! [www.noc.fi](http://www.noc.fi)