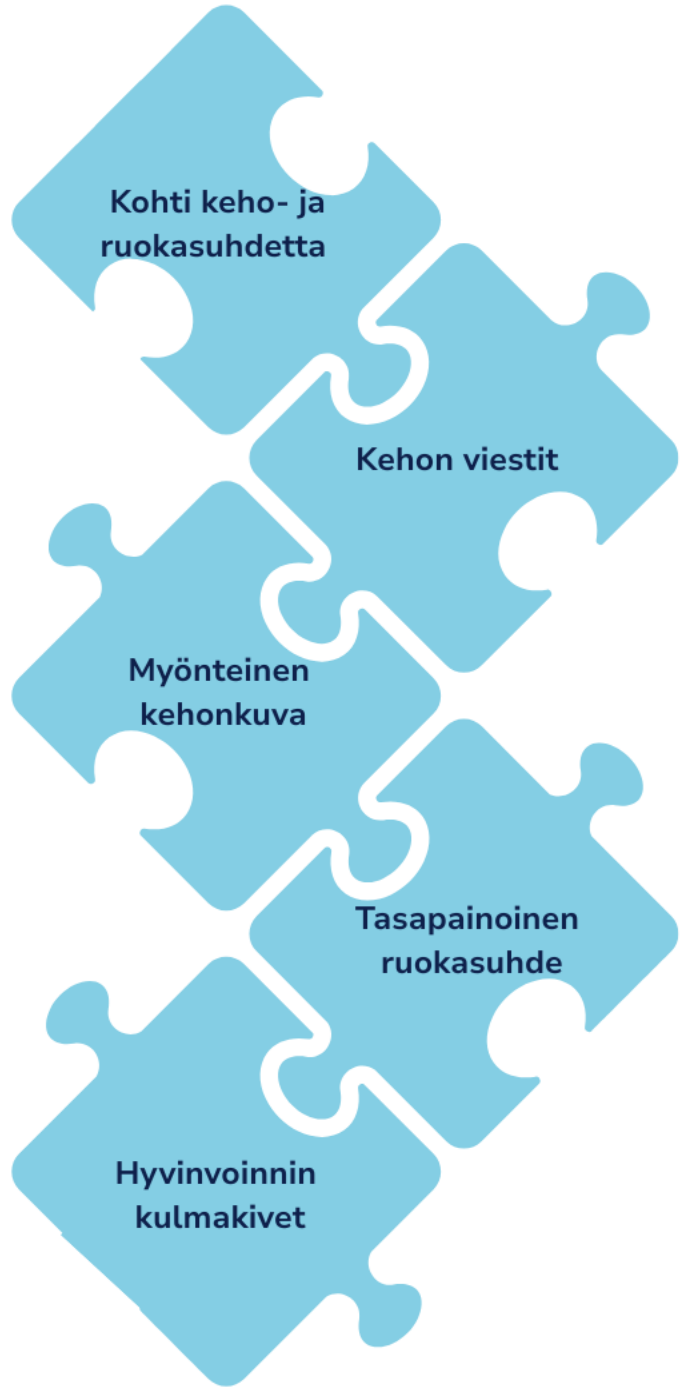
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli



Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Pohdintatehtävä: Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi

Tämän pohdintatehtävän tavoitteena auttaa nuorta urheilijaa havaitsemaan hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus, mikä kaikki tukee hyvinvointia ja sitä kautta urheilijan kehittymistä ja menestymistä.

Tehtävä on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 5. Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 15–16 ja tehtävä on kuvattu sivuilla 54–59.

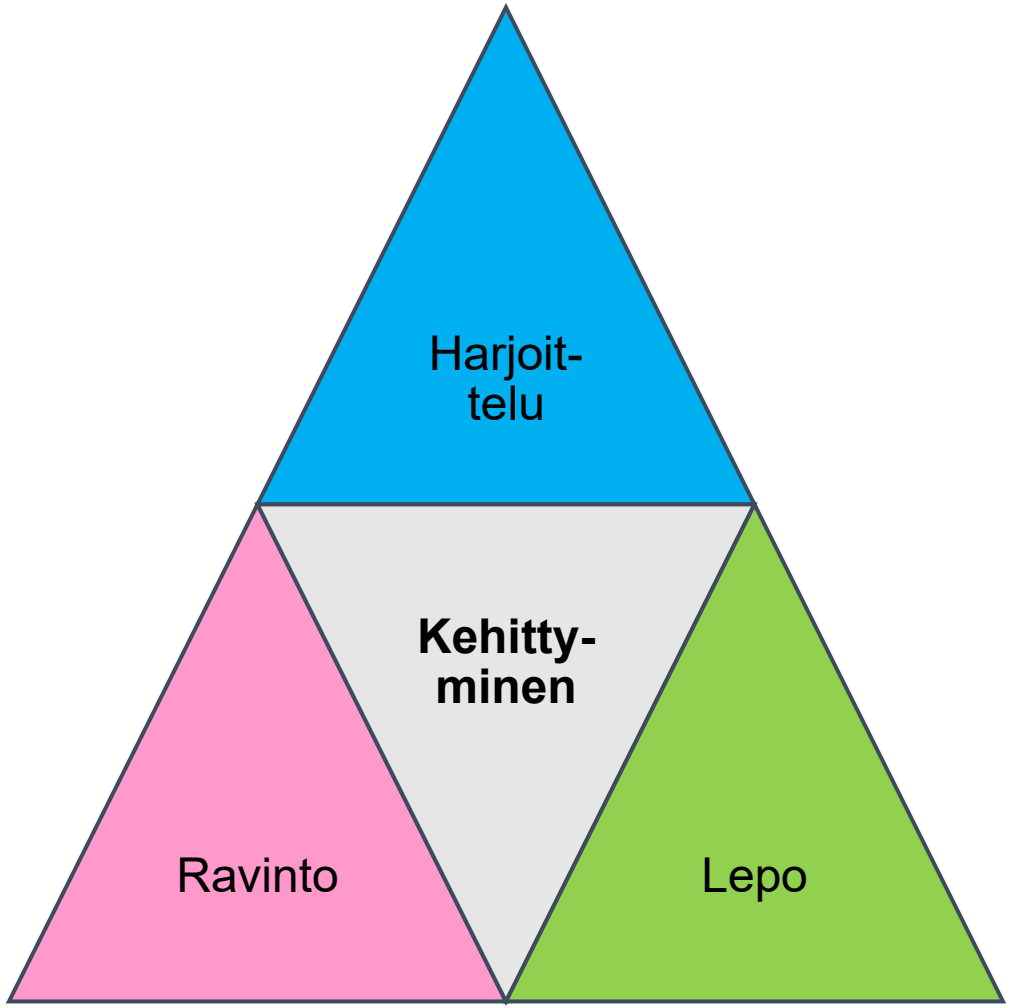
Pohdintatehtävän ovat koonneet laillistettu ravitsemusterapeutti Marjukka Nurkkala ja urheilufysioterapeutti (sert.) Satu Siirtola.

Materiaali on tuotettu osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde -hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024–31.7.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

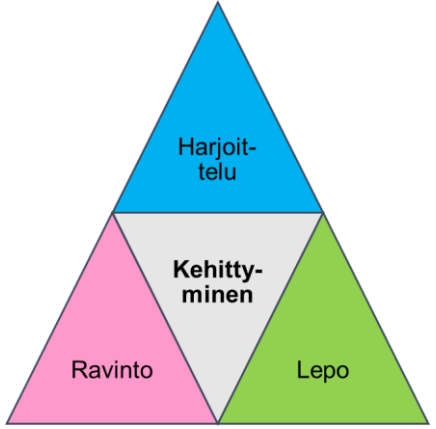


Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Mitä ravintoaineita keho tarvitsee liikkumiseen?
- ❑ Millä ruokaan liittyvillä asioilla voit edistää vastustuskykyäsi?
- ❑ Mitä tarvitaan palautumiseen?
- ❑ Miten voisi koostaa aamupalan tai muun aterian?
- ❑ Mikä ylläpitää hyvää vireystilaa?
- ❑ Miten voit ennaltaehkäistä urheiluvammoja?
- ❑ Mikä auttaa mielialaa pysymään hyvänä?
- ❑ Mikä auttaa keskittymään?
- ❑ Miten voin tukea myönteistä kehonkuvaa?

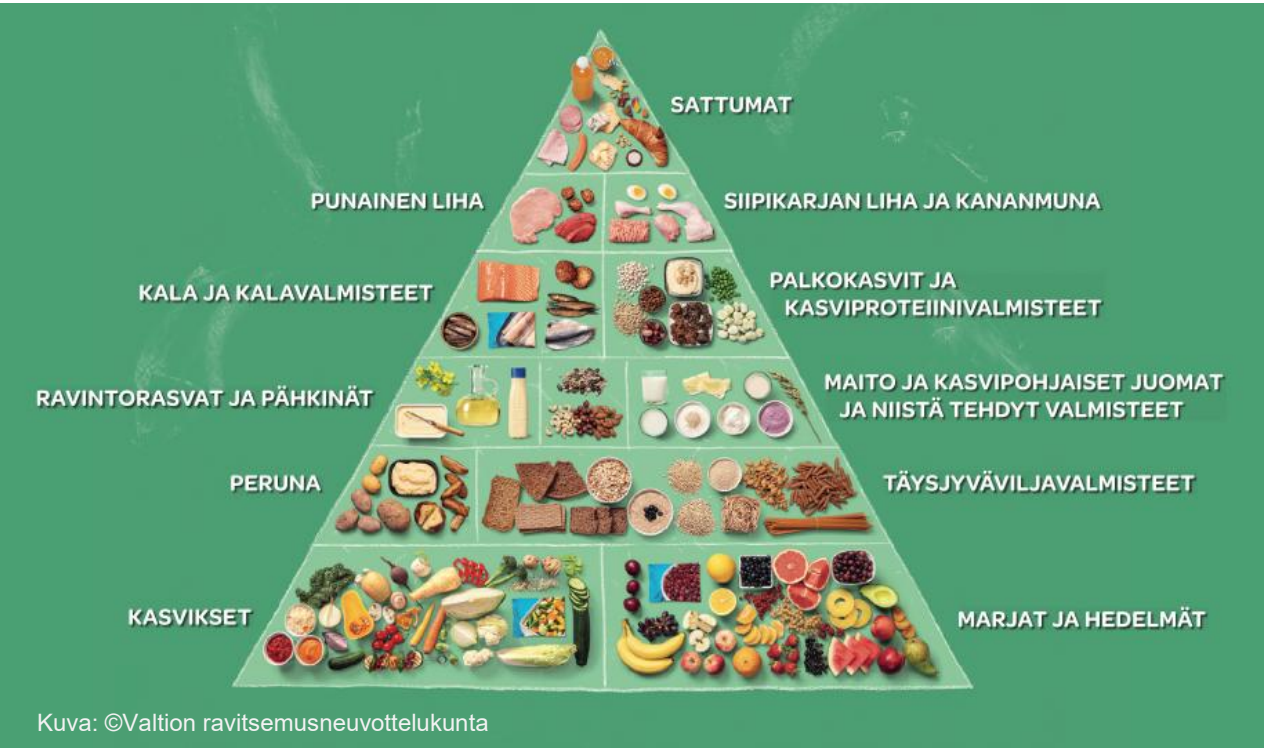


- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Mitä ravintoaineita keho tarvitsee liikkumiseen?



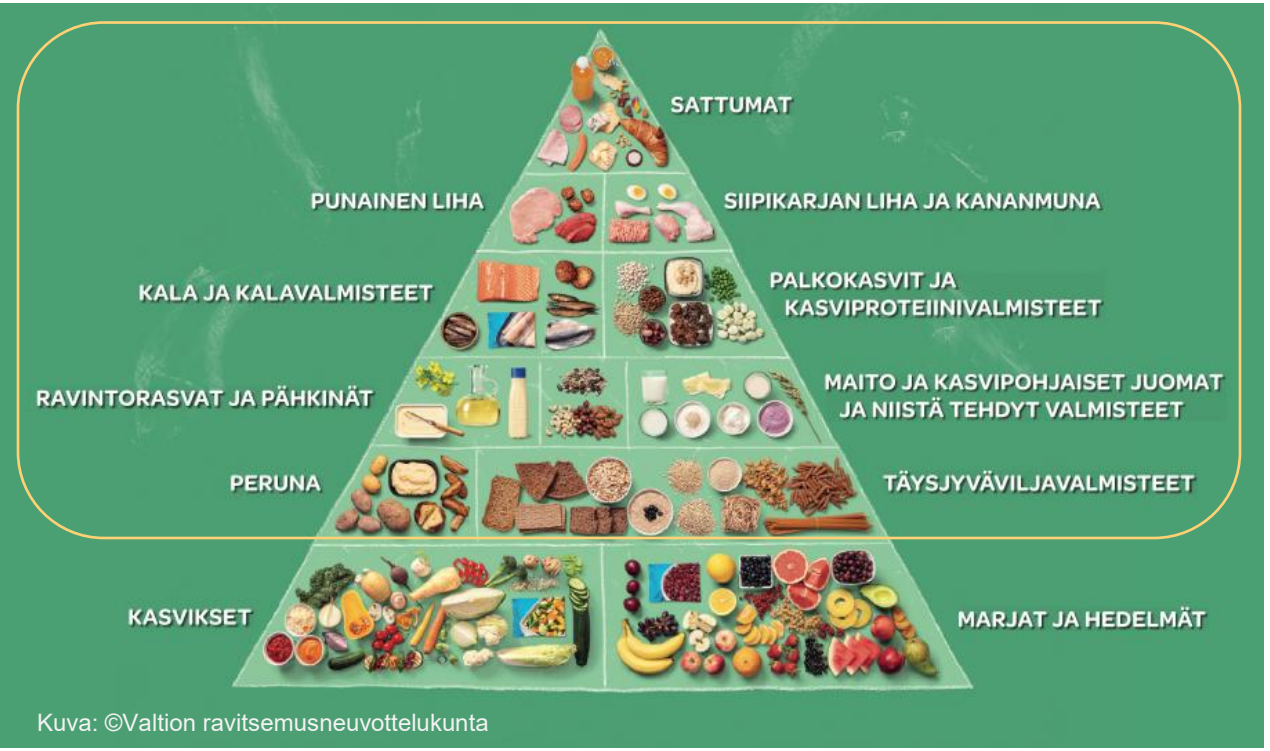
Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Mitä ravintoaineita keho tarvitsee liikkumiseen?



Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ✓ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ✓ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ✓ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- Millä ruokaan liittyvillä asioilla voit edistää vastustuskykyäsi?

Kuva: Pixabay

- Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- Säännöllinen ruokarytmi
- Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- Riittävästi unta (8–10 h)
- Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- Säännöllinen vuorokausirytmi
- Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- Riittävä veden juominen
- Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

Kuva: Pixabay

❑ Millä ruokaan liittyvillä asioilla voit edistää vastustuskykyäsi?

Muista lisäksi:
- Riittävä uni
- Säännöllinen liikunta
- Vältä ylikuormitusta – lepopäivät
- Vältä stressiä – sopivat keinot stressin säätelyyn

- ✓ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Mitä tarvitaan palautumiseen?

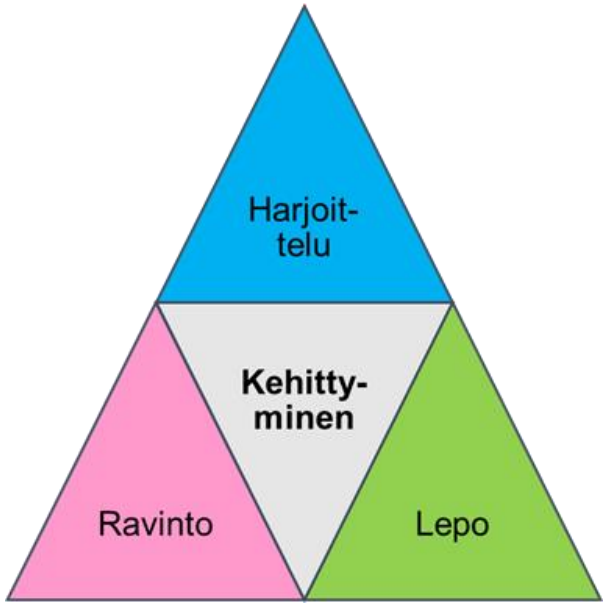
”Sopiva tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä on ensisijaisen tärkeää urheilijan suorituskyvyn kehittymiseksi.” (Lähde: Terve urheilija)

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Mitä tarvitaan palautumiseen?



- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ✓ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ✓ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ✓ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ✓ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ✓ Riittävä veden juominen
- ✓ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Miten voisi koostaa aamupalan tai muun aterian?

Nuoret, jotka syövät aamupalan päivittäin, suoriutuvat paremmin fyysisistä ja luovuutta vaativista tehtävistä kuin ne, jotka jättävät aamupalan väliin.

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ✓ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ✓ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ✓ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ✓ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

❑ Miten voisi koostaa aamupalan tai muun aterian?

1
- Hiilihydraatin lähde = esim. leipä, puuro tai mysli

+

1
- Hedelmät, marjat, kasvikset

+

1
- Proteiinin lähde = maitotuote, kananmuna, pähkinät/ siemenet, kasviproteiinivalm.

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

- ❑ Mikä ylläpitää hyvää vireystilaa?

Hyvä vireystila tukee suorituskykyä ja kehittymistä sekä suojaa liikuntavammoilta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Mikä ylläpitää hyvää vireystilaa?

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ✓ Säännöllinen ruokarytmi
- ✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ✓ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ✓ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ✓ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ✓ Riittävä veden juominen
- ✓ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Miten voit ennaltaehkäistä urheiluvammoja?

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

”Päivittäinen liikkuminen on tärkeä osa urheilullista elämäntapaa.” (Lähde: Terve urheilija)

- ❑ Miten voit ennaltaehkäistä urheiluvammoja?

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ✓ Säännöllinen ruokarytmi
- ✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ✓ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ✓ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ✓ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ✓ Riittävä veden juominen
- ✓ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Mikä auttaa mielialaa pysymään hyvänä?

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

”Runsaampi ruutuaika ja erityisesti mobiililaitteiden käyttö lapsuudesta nuoruuteen heijastuivat runsaampiin stressi- ja masennusoireisiin nuoruudessa.” (Haapala ym. 2025)

→ esim. 2 h päivässä ≈ kuukausi vuodessa

❑ Mikä auttaa mielialaa pysymään hyvänä?

❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
✓ Säännöllinen ruokarytmi
✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
✓ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
✓ Riittävästi unta (8–10 h)
✓ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
✓ Säännöllinen vuorokausirytmi
❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
✓ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
❑ Riittävä veden juominen
✓ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

- ❑ Mikä auttaa keskittymään?

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

Muista:
Keskittymiskyky on taito, jota voi harjoitella!

Luottamus itseen ja mielikuvaharjoittelu parantavat keskittymiskykyä.

❑ Mikä auttaa keskittymään?

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ✓ Säännöllinen ruokarytmi
- ✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ✓ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ✓ Riittävästi unta (8–10 h)
- ✓ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ✓ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ✓ Riittävä veden juominen
- ✓ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ❑ Säännöllinen ruokarytmi
- ❑ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ❑ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ❑ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ❑ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ❑ Liikunta / liikkuminen

- ❑ Miten voin tukea myönteistä kehonkuvaa?

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

”Kehon kunnioittaminen ensisijaisesti sen toiminnallisuuden, terveyden ja ominaisuuksien vuoksi, ei niinkään ulkonäön.” (Lähde: Meskanen & Strengell, Rakas keho 2019)

Positiivinen sisäinen puhe tukee myönteistä kehonkuvaa, keskittymistä suoritukseen ja auttaa uskomaan itseesi.

❑ Miten voin tukea myönteistä kehonkuvaa?

- ❑ Kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ✓ Säännöllinen ruokarytmi
- ✓ Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa)
- ✓ Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö
- ❑ Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma
- ❑ Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita)
- ✓ Riittävästi unta (8–10 h)
- ❑ Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen)
- ❑ Säännöllinen vuorokausirytmi
- ❑ Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna)
- ✓ Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä
- ❑ Riittävä veden juominen
- ✓ Liikunta / liikkuminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL