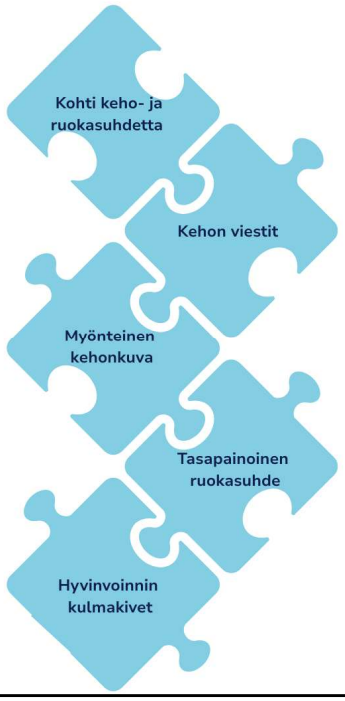
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

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.

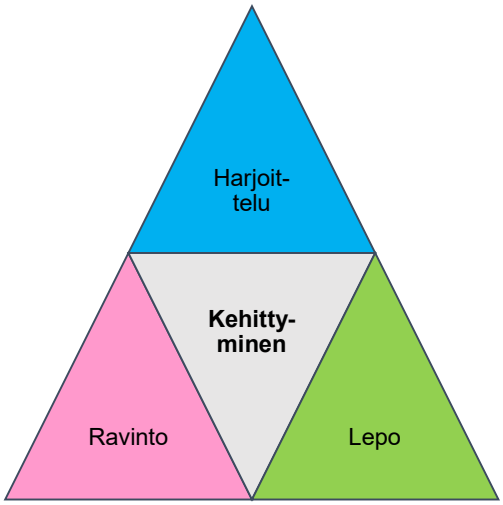
Tehtävä on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 5. Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 15–16 ja tehtävä on kuvattu sivuilla 54–59.

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



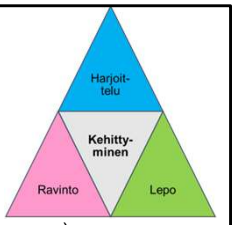
Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Urheilijan kehittymisen kolmio viittaa tasapainoiseen kokonaisuuteen, joka koostuu harjoittelusta, levosta ja ravinnosta. Nämä kolme osa-aluetta ovat yhtä tärkeitä ja vaikuttavat toisiinsa urheilijan suorituskyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Riittävä uni tukee nuoren urheilijan palautumista sekä fyysisesti että psyykkisesti ja ehkäisee myös urheiluvammoja. Riittävä energian saanti ja tasainen ruokarytmi ylläpitää hyvää vireystilaa, auttaa keskittymään sekä tukee tasapainoista ruokasuhdetta ja ehkäisee rasitusvammoja. Lajiomaisen harjoittelun ja rasittavan liikunnan vastapainoksi nuoren urheilijan arjessa olisi hyvä olla muuta kevyttä liikuntaa.

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

Pyydä osallistujia pohtimaan yksin tai kaverin kanssa seuraavia kysymyksiä ja valitsemaan sopivat vastaukset (n 10 min). Jokaiseen kysymykseen on useita vastausvaihtoehtoja. Lopuksi kysymykset käydään yhdessä läpi pohtien, mitä asioita kuhunkin kysymykseen liittyy ja miksi. Kysymykset ja niihin liittyvien vastausvaihtoehtojen perustelut on esitetty seuraavilla dioilla. Perustelut eivät ole tyhjentäviä.

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

Liikkumisen kannalta tärkeimpien ravintoaineiden tärkeysjärjestys ilmenee ruokakolmiosta, eli tärkeimpänä hiilihydraattien lähteet, sitten ravintorasvat ja maito/kasvipohjaiset juomat +valmisteet. Proteiinin lähteinä tärkeimpiä ovat kala ja kasviproteiinin lähteet, sitten liha, kana + kananmuna. Lisäksi sattumat (eli mm. makeiset, suklaa, leivonnaiset, suolaiset naposteltavat, makkarat ja leikkeleet SEKÄ mm. erilaiset urheilujuomat).

Mitä ravintoaineita keho tarvitsee liikkumiseen?
Vastausvaihtoehtojen perustelut
C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Lihakset tarvitsevat energiaa eli polttoainetta liikkumiseen. Energiaa on tärkeää saada pitkin päivää, jotta lihasten energiavarastot ovat kunnossa liikkumista varten.*
F. Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita): *Hiilihydraatit on urheilijan tärkein energianlähde, etenkin mitä kovatehoisemmin ja pidempään liikutaan. Joskus riittävä hiilihydraattien saanti vaatii tietoista syömisen lisäämistä kehon viestien kuuntelemisen sijaan.*
L. Riittävä veden juominen: *Hyvä nestetasapaino tukee suorituskyvyn ylläpitoa. Säännöllinen veden juominen pitkin päivää ylläpitää nestetasapainoa. Janon tunne on merkki nestevajeesta.*

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

Millä ruokaan liittyvillä asioilla voit edistää vastustuskykyäsi? Vastausvaihtoehtojen perustelut:

A. Kasviksia, hedelmiä, marjoja: *Monipuolinen kasvisten käyttö takaa suojaravintoaineiden (mm. vitamiinit, kivennäisaineet, polyfenolit, kuidut) saantia, jotka tukevat vastustuskykyä.*
C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Vastustuskyky on tehokkaimmillaan, kun energiansaanti vastaa tarvetta tai on hieman tarvetta suurempaa.*
Muista lisäksi: E. Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma (*ylikuormituksen välttäminen*); G. Riittävästi unta; M. Liikunta / liikkuminen (*säännöllisyys*)

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ Mitä tarvitaan palautumiseen?

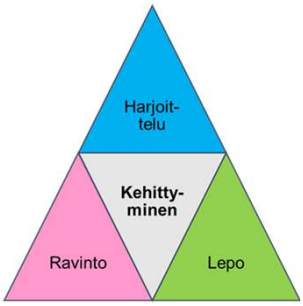
”Sopiva tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä on ensisijaisen tärkeää urheilijan suorituskyvyn kehittymiseksi.” (Lähde: Terve urheilija)

- ❑ 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

Mitä tarvitaan palautumiseen?
Vastausvaihtoehtojen perustelut:

C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Kun energiansaanti vastaa tarvetta tai on hieman suurempaa, palautuminen on tehokkainta.*
E. Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma: *Ammattitaitoinen valmentaja suunnittelee urheilijalleen sopivan harjoitusohjelman. Urheilijan on myös tärkeää itse kuunnella kehoaan ja arvioitava, pystyykö toteuttamaan ohjelman, kuten se on suunniteltu. Urheilijakin on vain ihminen ja urheilijankin elämään kuuluu muuta kuin urheilua. Jos on elämässä paljon yhtäkkisiä muita kuormitustekijöitä, mitkä vaikuttavat palautumiseen ja kehon kuormitukseen (esim. sairastuminen, koeviikko, läheiselle sattunut jotain, poika-/tyttökaverin kanssa ero, jne.), on harjoitusohjelmaa pystyttävä muuttamaan tarvittaessa.*
F. Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita): *Kehon hiilihydraattivarastojen täydentäminen pian harjoittelun jälkeen (< 2 h) tukee palautumista.*
G. Riittävästi unta (8–10 h): *Uni ja lepo edistävät sekä fyysistä että psyykkistä palautumista.*
J. Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha,

kananmuna): *Proteiinit ovat lihasten ja kudosten rakennusaineita, joita on hyvä saada sekä aterioilla että välipaloilla. Erilaisten proteiinivalmisteiden käyttö ei yleensä ole tarpeen.*
L. Riittävä veden juominen: *Hyvä nestetasapaino eli juominen päivän mittaan sekä tarvittaessa harjoitusten aikana tukee palautumista. Nestetasapainoa voi arvioida virtsan värin perusteella: vaaleankeltainen viittaa riittävään nesteytykseen.*
M. Liikunta / liikkuminen: *Matalatehoinen liikkuminen tukee aerobista kuntoa, joka edistää palautumista.*

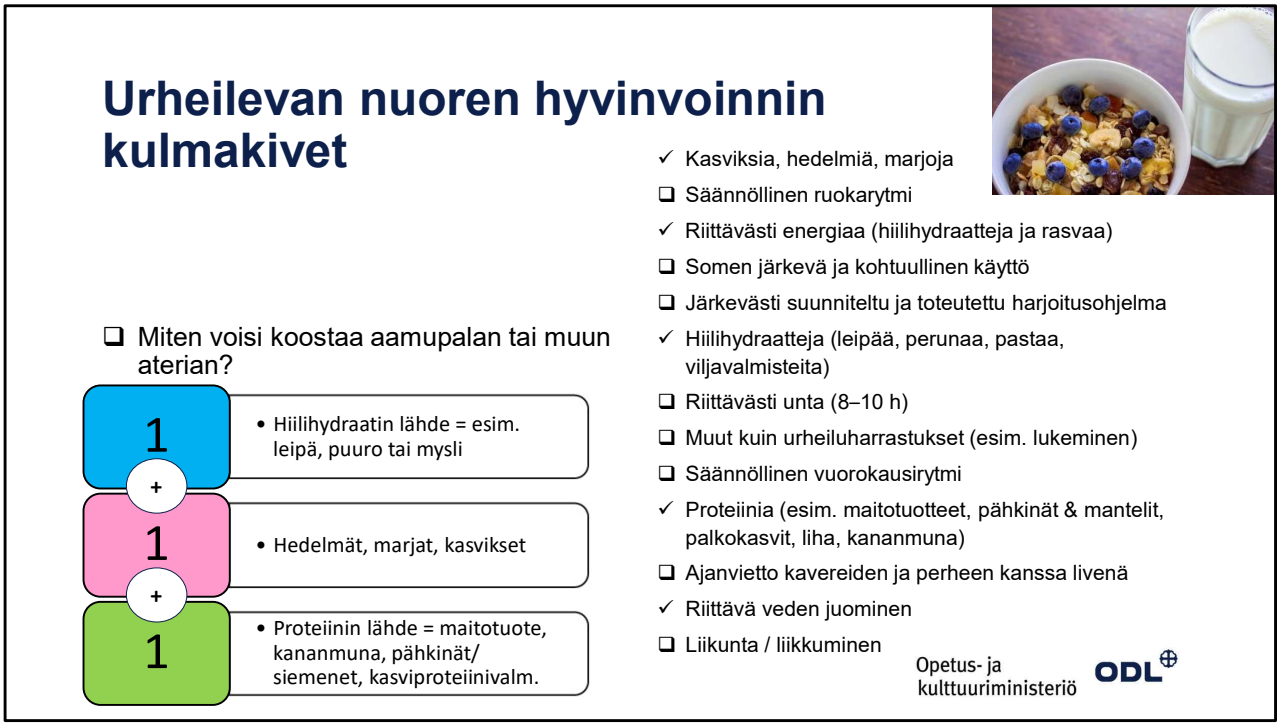
Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- ❑ 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

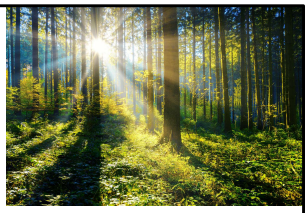
Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL



Miten voisi koostaa aamupalan tai muun aterian?
Vastausvaihtoehtojen perustelut:

A. Kasviksia, hedelmiä, marjoja: *Joka aterialla ja välipalalla kannattaa valita jotain kasviksia, hedelmiä tai marjoja, esim. oman kourallisen verran.*
C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Riittävä energiansaanti heti aamusta alkaen valmistaa kehon päivän koitoksiin, tukee vireystilan ylläpitämistä.*
F. Hiilihydraatteja (leipää, perunaa, pastaa, viljavalmisteita): *Aamupalan ja välipalan nyrkkisääntönä voi pitää 1+1+1-sääntöä, eli jokin hiilihydraatin, proteiinin ja kasvisten lähde. Hiilihydraatit ovat lihasten tärkein energianlähde.*
J. Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna): *Proteiinit tuovat kylläisyyttä ja niitä on hyvä saada joka aterialla.*
L. Riittävä veden juominen: *Vettä kannattaa juoda joka aterialla, etenkin aamupalalla on hyvä juoda 1–2 lasillista vettä. Jos illalla on ollut treenit, kehon nestetasapaino voi olla heikompi.*

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet



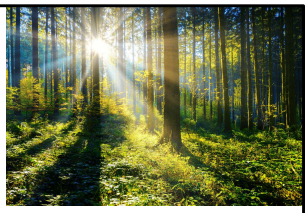
- ❑ Mikä ylläpitää hyvää vireystilaa?

Hyvä vireystila tukee suorituskykyä ja kehittymistä sekä suojaa liikuntavammoilta.

- ❑ 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 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

Mikä ylläpitää hyvää vireystilaa?
Vastausvaihtoehtojen perustelut:

B. Säännöllinen ruokarytmi: *Tasainen ateriarytmi takaa energisemmän olon ja verensokeri pysyy vakaampana.*
C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Syöminen kylläiseksi (eli maha on melko täysi) ylläpitää hyvää vireystilaa. Monipuolinen ruoka, joka sisältää hiilihydraatteja, kuitua, rasvaa ja proteiinia, nostaa verensokerin tasaisesti ja siten ylläpitää hyvää vireystilaa.*
D. Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö: *Somesovellusten maltillinen käyttö (esim. 1 h/pvä), jota voi säädellä erilaisten ajastimien avulla sekä rajaamalla somen käytön päivän aikana tiettyihin hetkiin, ylläpitää hyvää vireystilaa.*
G. Riittävästi unta (8–10 h): *Riittävien yöunien jälkeen aivot ovat virkeämmät ja herääminen on helpompaa eikä väsymys iske kesken päivän.*
I. Säännöllinen vuorokausirytmi: *Kun nukkumaanmeno- ja heräämisajat eivät vaihtele arkipäivien ja viikonlopun välillä kovin paljon, olo on virkeämpi.*
L. Riittävä veden juominen: *Liian vähäinen nesteytys voi tehdä olon nuutuneeksi.*
M. Liikunta / liikkuminen: *Liikkuminen nostaa aivojen vireystilaa ja sitä voi*

käyttää keinona kohottaakseen omaa vireystilaansa, esimerkiksi ennen koulutehtävien tekemistä.

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

Miten voit ennaltaehkäistä urheiluvammoja?
Vastausvaihtoehtojen perustelut:

B. Säännöllinen ruokarytmi: *Säännöllinen syöminen ylläpitää vireystilaa ja keskittymistä, mikä suojaa urheiluvammoilta.*
C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Kun hiilihydraatteja saa riittävästi, keskittyminen ja tekniikka säilyvät paremmin, mikä suojaa urheiluvammoilta. Pitkällä aikavälillä riittävä energiansaanti suojaa urheilijan energiavajeelta, joka altistaa monille terveysongelmille ja mm. rasitusmurtumille.*
E. Järkevästi suunniteltu ja toteutettu harjoitusohjelma: *Harjoittelun ja palautumisen tasapainon yksilöllinen huomioiminen ja sen toteuttaminen suojaa urheilijaa vammoilta.*
G. Riittävästi unta (8–10 h): *Riittävä uni tukee vireystilaa ja siten suojaa urheiluvammoilta.*
J. Proteiinia (esim. maitotuotteet, pähkinät & mantelit, palkokasvit, liha, kananmuna): *Proteiinien saanti joka aterialla tukee riittävää proteiininsaantia, jota tarvitaan lihasmassan ylläpitoon ja palautumiseen.*
L. Riittävä veden juominen: *Hyvä nestetasapaino ja nesteytys harjoitusten*

aikana (huomioiden harjoituksen kesto, hikoilu ja ympäristön olosuhteet) ylläpitää lihasten ja kudosten joustavuutta, mikä suojaa mm. venähdyksiltä.
M. Liikunta / liikkuminen: *Lajiharjoitusten ja muun rasittavamman liikunnan vastapainoksi arjessa tulisi olla kaikenlaista muuta liikkumista kaksi kertaa enemmän. Esimerkiksi koulumatkat ja muut siirtymät ovat tähän oivallinen tapa.*

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

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

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

Mikä auttaa mielialaa pysymään hyvänä?
Vastausvaihtoehtojen perustelut:

B. Säännöllinen ruokarytmi: *Säännöllinen syöminen tasaa verensokerin heilahteluja ja ehkäisee nälkäkiukulta ja muilta nälän aiheuttamilta mielialan vaihteluilta.*
C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Riittävä energiasaanti tukee positiivista mielialaa ja helpottaa tunteiden säätelyä.*
D. Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö: *Kohtuullinen somen käyttö voi edistää ja ylläpitää kaverisuhteita ja vaikuttaa siten myönteisesti mielialaan. Some kuitenkin koukuttaa helposti ja pitää otteessaan kauemmin kuin ehkä itse haluaisi. Mielialan laskua ja tyytymättömyyttä voi aiheuttaa myös somesisällöt.*
G. Riittävästi unta (8–10 h): *Hyvät yöunet takaavat paremman mielialan. Väsyneenä mieli on alttiimpi alakulolle ja ahdistukselle.*
H. Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen): *Kaikenlainen itseä kiinnostava tekeminen, johon saa uppoutua, tuottaa hyvää mieltä mieluisan tekemisen ja onnistumisten kautta.*
I. Säännöllinen vuorokausirytmi: *Nukkumisen ja heräämisen vaihtelevuus voi vaikuttaa mielialaa heikentävästi.*

K. Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä: *Läheisten kanssa oleminen livenä mahdollistaa aidon vuorovaikutuksen, jolloin näkee myös toisten eleet ja ilmeet. Se tuo varmuutta siihen, miten tulkitsee toisten sanomaa.*
M. Liikunta / liikkuminen: *Säännöllinen liikkuminen, kuten kävely tai rasittavampi liikunta, vähentää ahdistusta ja auttaa sietämään stressiä paremmin. Myös joogan ja pilateksen tyyppinen liikkuminen vähentävät ahdistuneisuutta.*

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

- 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

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

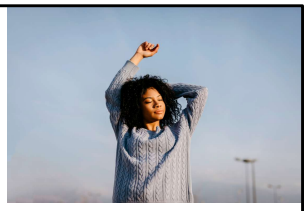
Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Mikä auttaa keskittymään?
Vastausvaihtoehtojen perustelut:

B. Säännöllinen ruokarytmi: *Säännöllinen syöminen tukee vireystilan kautta keskittymistä.*
C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Kun energiansaanti on riittävää, nälkä ei häiritse keskittymistä ja huomio karkaa muihin asioihin.*
D. Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö: *Kun somen käyttö on kohtuullista ja älylaitteet laitetaan pois näkyviltä, keskittyminen helpottuu. Keskittymisen edistämiseksi somen käyttö kannattaa rajata tiettyihin hetkiin ja välttää etenkin ennen keskittymistä vaativia tilanteita.*
G. Riittävästi unta (8–10 h): *Virkeänä keskittymiskykyä on helpompi ylläpitää.*
H. Muut kuin urheiluharrastukset (esim. lukeminen): *Pitkäkestoista syventymistä ja sinnikkyyttä vaativat harrastukset, kuten lukeminen, kehittävät keskittymiskykyä. Se on harjoiteltavissa oleva taito, jota monet harrastukset parhaimmillaan tukevat.*
I. Säännöllinen vuorokausirytmi: *Heräämis- ja nukkumisaikojen tasaisuus tukee vireystilan ja keskittymisen ylläpitoa.*
L. Riittävä veden juominen: *Säännöllinen veden juominen pitkin päivää takaa*

myös aivojen riittävän nesteytyksen ja tukee siten keskittymistä.
M. Liikunta / liikkuminen: *Säännöllinen hengästyttävä liikkuminen lisää aivojen verenkiertoa ja aivojen sisäisiä yhteyksiä. Puolen tunnin reipas kävely tai kevyt juoksulenkki voi auttaa valmistautumaan keskittymistä vaativiin tehtäviin*.

Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kulmakivet

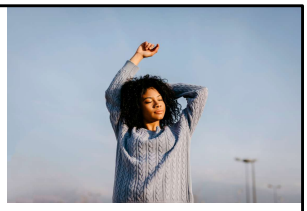


- ❑ Miten voin tukea myönteistä kehonkuvaa?

- ❑ 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



”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

Miten voin tukea myönteistä kehonkuvaa?
Vastausvaihtoehtojen perustelut:

B. Säännöllinen ruokarytmi: *Tasainen ateriarytmi yhdessä riittävän energiansaannin kanssa tukee mielialaa ja siten tyytyväisempää mieltä itseä kohtaan.*
C. Riittävästi energiaa (hiilihydraatteja ja rasvaa): *Riittävä energiansaanti tukee tasapainoista ruokasuhdetta, mikä osaltaan voi tukea myönteistä kehonkuvaa.*
D. Somen järkevä ja kohtuullinen käyttö: *Somesisältöjen kyseenalaistaminen ja tarvittaessa somesiivouksen tekeminen kehonkuvaa haavoittavilta sometileiltä tukevat myönteistä kehosuhdetta. Somen välttäminen ennen nukkumaanmenoa takaa paremmat yöunet.*
G. Riittävästi unta (8–10 h): *Virkeä mieli on myönteisempi kuin väsynyt, jolloin myös ajatukset itsestä ja omasta kehosta ovat myönteisempiä.*
K. Ajanvietto kavereiden ja perheen kanssa livenä: *Läheisten kanssa viettäessä aikaa on mahdollista saada aitoa ja välitöntä palautetta niin sanallisten kuin sanattomien viestien kautta (edellyttäen, että palaute ja vuorovaikutus ei ole sävyltään negatiivista), mikä vahvistaa myönteistä suhtautumista itseen.*

M. Liikunta / liikkuminen: *Liikkuminen lisää tietoisuutta omasta kehosta sekä arvostusta kehosta myös sen toiminnallisuuden kautta. Liikkuminen lisää myös hyvää oloa tuottavien hormonien eritystä, mikä lisää myönteistä suhtautumista itseen.*