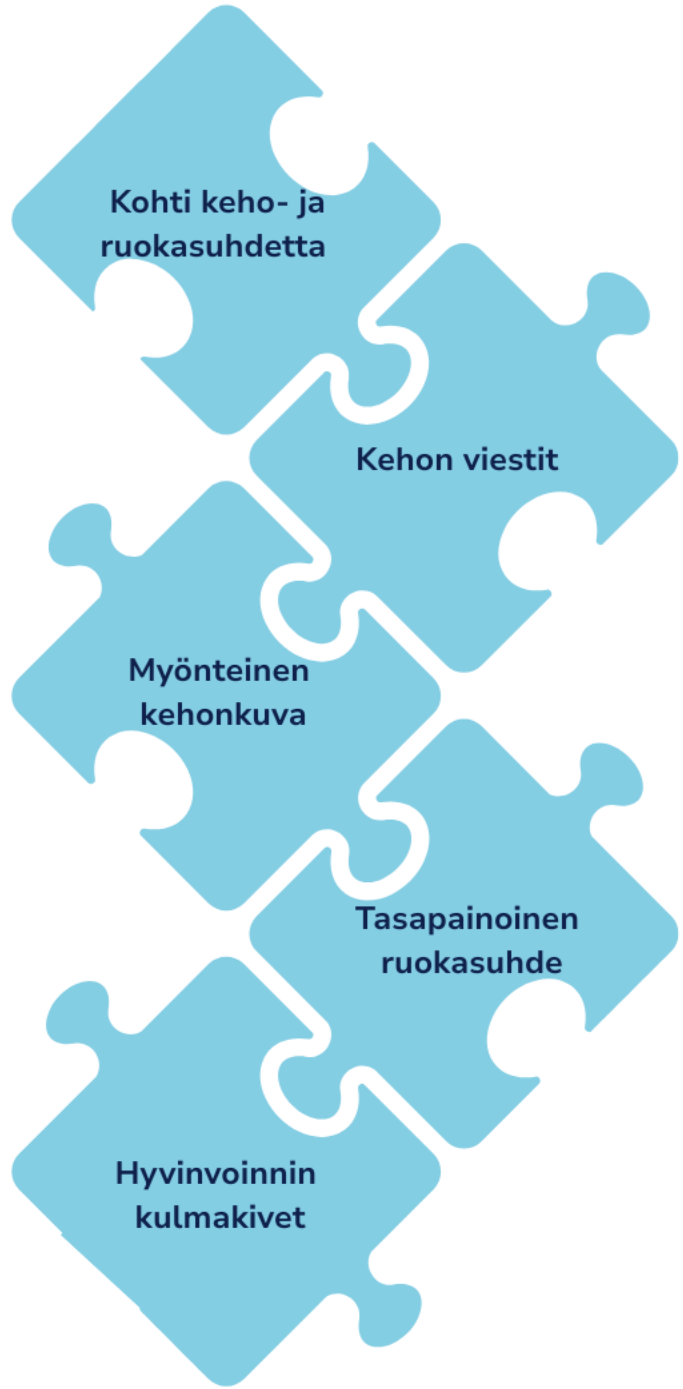
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli



Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Tietoisku: Nälän eri lajit

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi

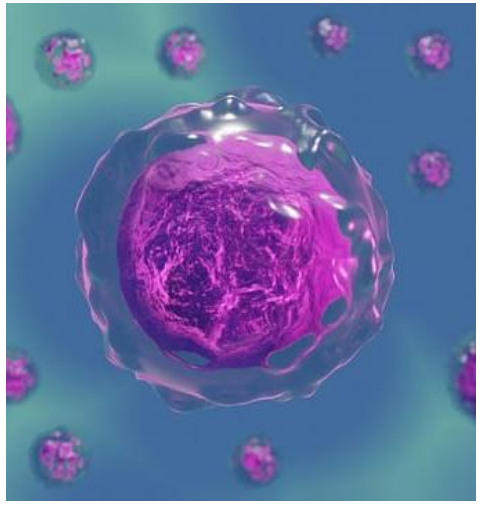
Tämän tietoiskun tavoitteena on lisätä tietoisuutta syömistä ohjaavista tekijöistä nälän eri lajien kautta. Nälän eri lajien tunteminen lisää tietoisuutta kehon viesteistä ja niiden kuuntelemisesta.

Tietoisku on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 2. Kehon viestit, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 9–10 ja 33.

Nälän eri lajit perustuvat Jan Chozen Baysin kirjoittamaan kirjaan Tietoinen syöminen ja niitä on kuvattu myös KEHUVA-lähestymistavassa (https://sites.uef.fi/kehuva/). Diaesityksen sisällön on tuottanut laillistettu ravitsemusterapeutti Marjukka Nurkkala.

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



Nälän eri lajeja

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Fysiologinen nälkä

Mikä?

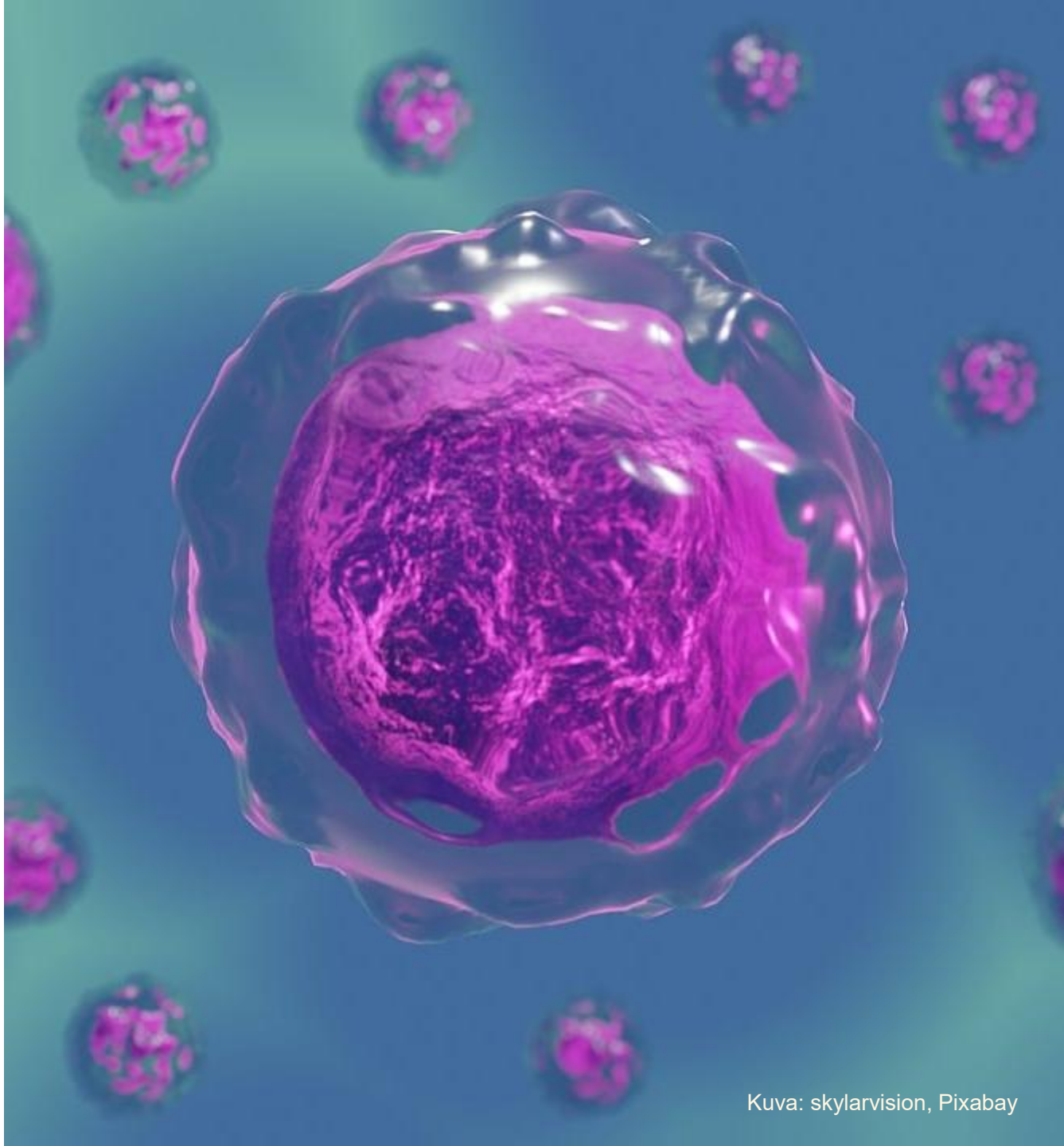
Solujen nälkä = kehon tarve saada ravintoaineita, ”polttoainetta” eli energiaa ja nestettä

Mistä tunnistaa?

Voi ilmetä mm. päänsärkynä, heikotuksena, ärtymyksenä, viluna, väsymyksenä, keskittymiskyvyn herpaantumisena, vapinana, mahakipuna ja voimakkaana mielihaluna.

Miten ravitaan fysiologista nälkää?

Syömällä monipuolisesti ja säännöllisesti (noin 3-4 tunnin välein) sekä juomalla vettä kuunnellen kehon viestejä.



Kuva: skylarvision, Pixabay

Aistien nälkä

Mikä?

Silmän, nenän ja suun nälkä

Mistä tunnistaa?

Ruoan näkeminen tai haistaminen herättää halun syödä, esimerkiksi buffetpöydän ääressä tai kaupassa.

→ Omat makumieltymykset houkuttelevat syömään.

Miten ravitaan aistien nälkää?

Syömällä värikästä ruokaa, kattamalla pöytä kauniisti.

Syömällä erilaisia makuja

Keskittyen syömiseen, makuihin ja tuoksuihin.

Kuva: Ion Fet, Unsplash

Kuva: Rachel Park, Unsplash

Opittu nälkä

Mikä?

Vatsan nälkä, ehdollistunut nälkä

Mistä tunnistaa?

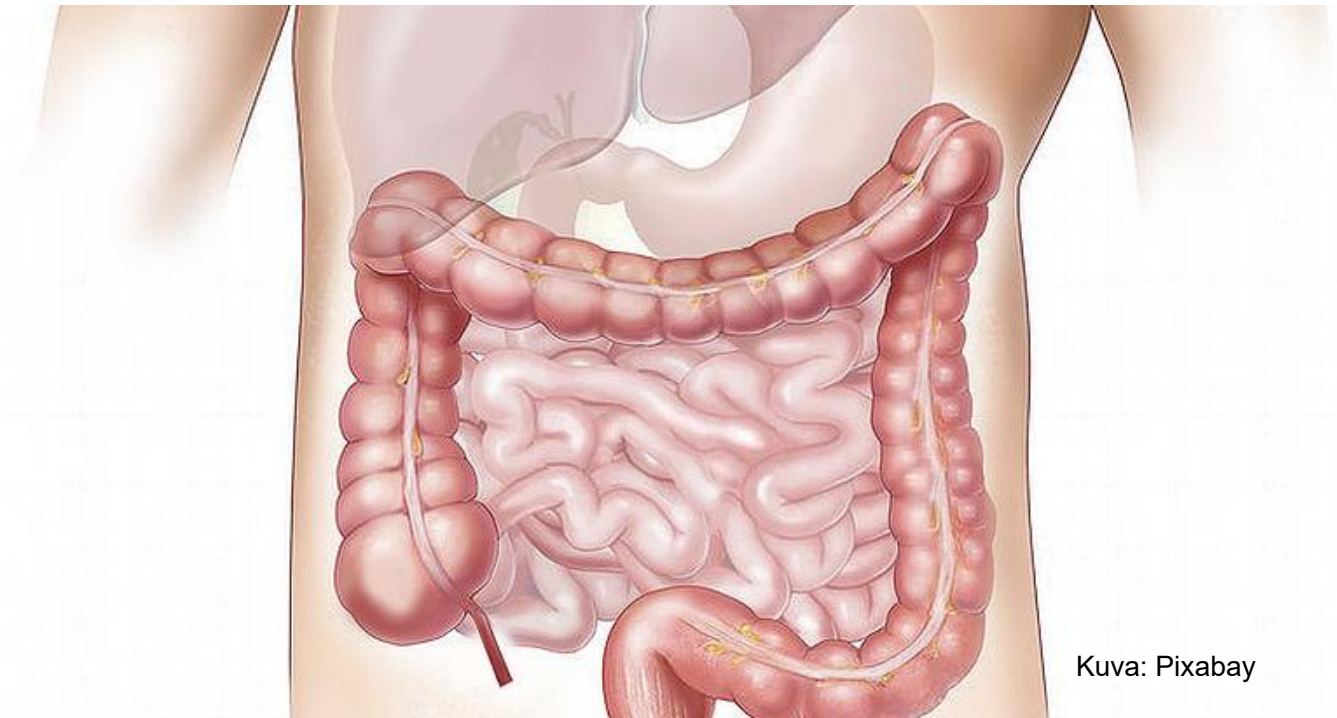
Maha murisee tai tuntuu ”tyhjältä” tiettyyn kellonaikaan tai tietyssä paikassa tai tilanteessa, esimerkiksi tekee mieli syödä elokuvaa katsellessa.

Miten ravitaan vatsan nälkää?

Pitämällä ruokarytmi ja vuorokausirytmi tasaisena.

Syömällä vatsa sopivasti kylläiseksi.

Kuva: Murat Ts., Unsplash



Kuva: Pixabay

Sydämen nälkä

Mikä?

Tunteiden nälkä

Mistä tunnistaa?

Syömistä ohjaa jokin tunne, esim. ikävystyminen, ärtyneisyys tai lohdun hakeminen.

Miten ravitaan sydämen nälkää?

Anna tunteen tulla ja olla. Pyri tunnistamaan tunteen taustalla oleva tarve.

Tarvittaessa säätele tunteita ensisijaisesti muilla keinoilla kuin ruoalla, esimerkiksi juttelemalla itselle tärkeän ihmisen kanssa tai tekemällä jotain lempipuuhaa.

Tunteen salliminen → Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen → Tunteen sääteleminen

Kuva: Sixteen Miles Out, Unsplash

Ajatusten nälkä

Mikä?

Mielen nälkä

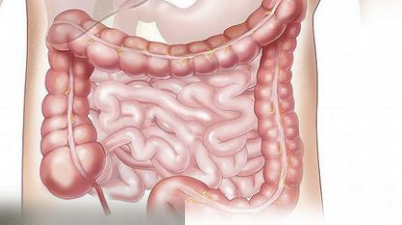
Mistä tunnistaa?

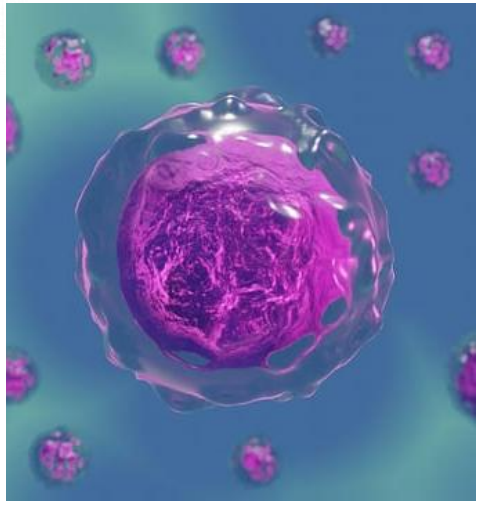
Syömiseen liittyy ajatuksia, mielikuvia, sääntöjä ja ohjeita, jotka ohjaavat syömistä, esimerkiksi mitä pitäisi / ei pitäisi syödä tai ruokien arvottamista terveellisiksi ja epäterveellisiksi.

Miten ravitaan ajatusten nälkää?

Syömällä monipuolisesti kehoa kuunnellen ja välttämällä syömistä ohjaavia tiukkoja sääntöjä = joustavuus syömisessä.

Kuva: Gerd Altmann, Pixabay





Mitä nälän lajeja tunnistat omassa elämässäsi?

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL