

**Pohjois-Savon Liikunta ry**



**Pohjois-Savon hyvinvointialueen  
kumppanuusavustus 2025-2026**

## **TIIVISTETTY KOOSTE AVUSTETUSTA TOIMINNASTA 2025**

### **Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin ja hyvän ravitsemuksen edistäminen seuratoiminnan kautta Pohjois-Savossa**

#### **TAVOITTEET, TOTEUTETUT TOIMENPITEET, TULOKSET JA VAIKUTUKSET**

**Tavoitteet.** Avustetun toiminnan päätavoitteena on edistää pohjoissavolaisten lasten ja nuorten mielen hyvinvointia ja lasten, nuorten ja perheiden hyvän ravitsemuksen toteutumista seuratoiminnan kautta. Seuratoimintaan osallistuu huomattava määrä lasten ja nuorten ikäluokista ja siten seuratoiminnan kautta voidaan tavoittaa huomattava määrä lapsia, nuoria ja vanhempia sekä heitä kohtaavia seuratoimijoita. Päätavoitteen lisäksi toiminnalle on asetettu määrällisiä ja laadullisia tavoitteita, joiden toteutumisesta kuvausta alla.

**Toteutetut toimenpiteet.** Avustetun toiminnan osallistujille maksuttomia toimenpiteitä toteutettiin eri puolilla Pohjois-Savoa ja viestinnällisillä toimenpiteillä tavoitettiin kohderyhmää laajasti koko Pohjois-Savon alueelta. Toteutettujen toimenpiteiden yhteydessä viestittiin koko avustetun toiminnan kokonaisuudesta. Lisäksi avustetusta toiminnasta viestittiin Pohjois-Savon Liikunnan seuratoiminnan tilaisuuksissa, seuraposteissa ja muissakin yhteyksissä.

Kokonaisuudessa 1 toteutettiin lähitoteutuksella Nuori mieli urheilussa -tietoiskuja (2), lähitoteutuksella Nuori mieli urheilussa -teemailtoja (3) valmentajille, ohjaajille ja vanhemmille, koulutusilaisuus hybriditoteutuksella (1) ja jatkettiin suunnitelman mukaisesti vuonna 2024 käynnistettyjä viestinnällisiä toimenpiteitä (12 Facebook-kuvajulkaisua ja muuta viestintää). Kokonaisuuden toteutuksessa tehtiin yhteistyötä MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -asiantuntijan kanssa. Seuroille viestittiin MIELI ry:n valtakunnallisista Nuori mieli urheilussa -tilaisuuksista ja Nuori mieli urheilussa -toimintanosti tekemistämme esille (mm. uutiskirjeet ja diat).

Kokonaisuudessa 2 toteutettiin yhdessä ravitsemuksen asiantuntijakouluttajan kanssa ravitsemuksen seurakoulutusiltoja (11), joissa jokaisessa oli koulutusosuus seurassa harrastavien/kilpailevien lasten ja nuorten vanhemmille ja käytännön demon sisältävä koulutusosuus seurassa harrastaville/kilpaileville lapsille/nuorille (+valmentajat ja ohjaajat ja seuroissa toimivat). Ravitsemuksen seurakoulutuksia toteutettiin jääpalloa, lentopalloa, taitoluistelua, jääkiekkoa, yleisurheilua, hiihtoa, koripalloa ja jalkapalloa harjoittavissa

seuroissa. Lisäksi hyvän ravitsemuksen edistämisen toimenpiteenä luotiin vuoden 2025 aikana Facebook-kuvajulkaisut seitsemään, tärkeään liikkuvan ja urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemuksen teemaan. Luoduista julkaisuista julkaisut 1-5 julkaistiin vuoden 2025 aikana ja julkaisut 6-7 julkaistaan tammikuun 2026 aikana. Toteutetun hyvän ravitsemuksen edistämisen viestinnän toimenpiteet kirjattiin ja sisällytettiin vuonna 2024 rakentuneeseen, Nuori mieli urheilussa –sisällöistä viestimisen vuosikalenteriin.

Ylle listattujen lajien lisäksi kokonaisuuksien 1 ja 2 toimenpiteisiin tuli osallistumisia voimistelua, salibandya, sirkusta, mäkihyppyä, ammuntaa, uintia, pöytätennistä, tanssia, ampumahiihtoa, suunnistusta ja monipuolista/monilajista harrastetoimintaa harjoittavista seuroista.

**Tulokset ja vaikutukset.** Vuonna 2025 toteutetuilla toimenpiteillä tavoitettiin hieno määrä kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Toteutettuihin toimenpiteisiin tuli yhteensä 372 osallistumista. Lisäksi avustetun toiminnan viestinnällisillä toimenpiteillä tavoitettiin useita satoja kohderyhmään kuuluvia eri puolilta Pohjois-Savo.

Toteutettavien toimenpiteiden määrän osalta tietoiskujen toteutuksessa jäätiin asetetusta tavoitteesta, mutta vastaavasti ravitsemuksen seurakoulutusten kysyntä oli kovaa ja niitä toteutettiin suunniteltua enemmän. Nuori mieli urheilussa -teemailtojen, koulutustilaisuuden ja molempien kokonaisuuksien viestinnällisten toimenpiteiden osalta päästiin asetettuihin tavoitteisiin.

Kokonaisuudessa 1 toteutettujen toimenpiteiden myötä lisättiin seurojen, seuroissa eri rooleissa toimivien ja vanhempien tietoisuutta, tietoa ja ymmärrystä Nuori mieli urheilussa -sisällöistä ja toimintatavoista nuorten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Osaaminen lisääntyi ja osallistuminen koettiin hyvin hyödylliseksi mm. kokonaisuudessa toteutetusta koulutustilaisuudesta kerätyn kirjallisen palautteen perusteella. Tämä edistää niin seuratoiminnan, ohjaamisen ja valmentamisen kuin perheiden arkisen vuorovaikutuksen kautta nuorten mielen hyvinvoinnin tukemista ja vahvistamista. Alla koostetta kokonaisuuden 1 koulutustilaisuuden palautelomakkeen avointen kysymysten vastauksista "Kerro yksi-pari tietoa, ideaa, ajatusta, tms., mitkä sinulle jäivät erityisesti mieleen ja mitä saamaasi oppia, toimintatapaa, tms. hyödynnät jatkossa (missä/miten)?":

- Miten ottaa huomioon erilaiset urheilijat
- Nuori mieli urheilussa -koulutukset ja materiaalit
- Valmentajien palavereihin keskustelut, minkälainen valmentaja olen/haluan olla
- Kasvurauha, throw-out
- Motivaatio
- Liikkujatyypit, näkökulmia eri Liikkujatyyppeihin
- Konkreettisia keinoja valmennuksen/ohjauksen tarkasteluun ja kehittämiseen
- Miten lisätä hauskuutta harjoituksiin
- Ymmärrystä omista urheilijoista ja omasta toiminnasta
- Erilaisten urheilijoiden persoonallisten ominaisuuksien huomioiminen
- Enemmän olemassa olevaa materiaalia käyttöön
- Paljon uutta ajateltavaa
- Muistaa eri Liikkujatyypit ohjauksessa, tehdä eri tyyleillä ohjauksia

- Pelisäännöt ja kyselyt uuden seuran kehittämisessä ja oman valmentajuuden ensiaskelilla
- Seuratyössä näiden kokonaisuuksien jakaminen muiden ohjaajien kanssa
- Pyrin olemaan entistä innostavampi ja iloisempi valmentaja
- Hyvän mielen treenaaminen koko valmentajaporukalle seurassa
- Nuori mieli urheilussa -tiedon vienti omaan seuraan
- Seuran strategian uudistukseen asiat mukaan

Kokonaisuudessa 2 seuroissa harrastavien lasten ja nuorten (yhteensä mainiot 192 alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten osallistumista!), lasten ja nuorten vanhempien, seurojen ja seuroissa toimivien (valmentajat, ohjaajat, muut toimijat) tietoisuus, tiedot ja ymmärrys hyvästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä lisääntyi, osaaminen vahvistui.

Ravitsemuksen seurakoulutukset ovat vahvasti ennaltaehkäisevää, erittäin käytännönläheistä ja asioita lasten, nuorten, perheiden ja seurojen arkeen tehokkaasti siirtävää toimintaa. Ravitsemuksen seurakoulutuksista kerätyn kirjallisen palautteen perusteella koulutuksissa esille tuotuja asioita, toimintatapoja ja -käytäntöjä siirtyy osallistuneiden (lapset, nuoret, vanhemmat, perheet, seurat) arkeen (palautelomakkeen avointen kysymysten vastausten koontia alla). Myönteisten ravitsemuksen muutosten myötä tuetaan ja edistetään lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia, jaksamista, tervettä kasvua ja kehitystä ja liikunnassa ja urheilussa toimimista ja kehittymistä. Hyvän ravitsemuksen toteutumisen kautta tuetaan myös mielen hyvinvointia. Alla koostetta ravitsemuksen seurakoulutusten palautelomakkeiden kysymyksistä "Kerro yksi-pari tietoa, ideaa, ajatusta, tms., mitkä sinulle jäivät erityisesti mieleen ja mitä saamaasi hyvän ravitsemuksen oppia, toimintatapaa, tms. hyödynnät perheessäsi/itse jatkossa, miten?":

- Käytännölliset ja havainnollistavat materiaalit
- Ateriarytmin tärkeys ja väliin jääneen aterian sisällön kiinnikuromisen vaikeus
- Ateriarytmi, välipalat
- Lisää ruokaa
- Syömisestä ei kannata stressata vaan hyvällä mielellä
- Lautasmalli
- Palautumiseen vaikuttavat tekijät
- Proteiinin saannin helppous yllätti
- Varmasti kiinnitämme lisää huomiota pelipäivän ravintoon ja veden (nesteiden) määrään
- Syö riittävän usein, järkevällä tavalla
- Kokonaisuudesta tuli monta vinkkiä
- Proteiinin ja hiilihydraatin tarve
- Runsaammin ruokaa ja iltatreenien jälkeen välipala mukaan jo autoon/kassiin
- Paljon toimittu hyvin, mutta tuli uusia vinkkejä
- Sai hyvää tietoa, mihin kannattaa kiinnittää huomiota ruokavaliossa
- Proteiinin vähäinen tarve yllätti
- Säännöllinen ruokarytmi
- Monia hyviä, kuten hiilareiden ja proteiinien määrä konkreettisesti
- Enemmän hedelmiä ja laadukkaan rasvan käyttö

- Teen enemmän valmiiksi hyviä vaihtoehtoja tarjolle → helpompi syödä oikein kiireessä
- Monipuolinen ruokavalio
- Lisäravinteita ei tarvita
- Koko päivän aterioiden suunnittelu
- Energiantarve 14 v -urheilijanuorella suuri
- Ateriat ja välipalat monipuolisemmiksi
- Maalaisjärjellä ja paljon ruokaa urheilijoina
- Eväät/välipala palautumisen käynnistämiseen treenin jälkeen
- Paremmiin mietityt välipalat, myös harkkoihin mukaan
- Aamupalan parantaminen → myös itse
- Vanhempien pitää panostaa valmisteluun ja opetellaan suunnittelemaan ruokailut yhdessä nuoren kanssa
- Kasvisten syönnin kannustus
- Pyrkimys pitää ateriarytmistä parempaa huolta
- Hiilihydraatin tärkeyden ymmärrys
- Palautumiseen huomion kiinnittäminen
- Kiinnitetään huomioita aterioiden koostumukseen ja riittävään määrään
- Leivän syönnin lisääminen
- Huomio aamu- ja välipalaan ja palautumiseen
- Nesteytyksen merkitys
- Ruokien valmistelu, ennakointia enemmän
- Pilkotut kasvikset jääkaapissa
- Laatikkomalli
- Lisää hiilihydraattia
- Ennakoinnin tärkeys täyteläisen arjen aikatauluissa
- Treenien jälkeisen palautumisajan lyhyys ravintoaineille
- Nesteen tarpeellisuus jaksamiseen
- Perusruoalla/-asioilla pärjää. Pienet, hyvät asiat, kun niitä toistaa, niin lopputulos on pitkässä juoksussa hyvä.
- Hiilihydraattien tärkeys urheilijalle
- Ideat välipaloille
- Ravitsemus pelien jälkeen

Kokonaisuuksissa 1 ja 2 toteutetuissa toimenpiteissä osallistuneet pääsivät samalla tutustumaan toisiinsa, kuulemaan toisten toimintakäytännöistä ja jakamaan ajatuksiaan ja kehitysideoitaan tärkeissä mielen hyvinvoinnin ja ravitsemuksen teemoissa. Toteutuksen useiden kohderyhmien (harrastavat lapset ja nuoret, vanhemmat, valmentajat ja ohjaajat, seuratoimijat, seuraorganisaatiot) myötä tietoisuus avustuksella edistettävistä sisällöistä valui hyvin ja vaikuttavasti useaa väylää pitkin niin perheisiin kuin seuroihin. Toteutettujen toimenpiteiden materiaalit jaettiin osallistuneille ja näin materiaalit ovat kohderyhmien käytettävissä ja hyödynnettävissä myös jatkossa.

## **VUODELLE 2026 SUUNNITELLUT TOIMENPITEET**

Heti vuoden 2026 avustuksen vahvistuttua tarkennetaan suunnitelma vuonna 2026 toteutettavista toimenpiteistä. Alla alustava suunnitelma toteutettavista toimenpiteistä ja niiden tavoitemäärästä (suunnitelma tarkentuu avustuksen ja avustuksen määrän vahvistuttua):

### **Kokonaisuus 1:**

- Nuori mieli urheilussa -tietoiskut kunnissa, seuroissa tai seuroille yhteisesti 3-5 kpl
- Nuori mieli urheilussa -teemaillat valmentajille, ohjaajille ja seuroissa toimiville 3-6 kpl
- Viestinnälliset toimenpiteet vuosikalenterin mukaisesti sisältöjä tarvittavilta osin edelleen kehittäen
- Lisäksi uutena sisältönä otetaan mukaan Nikotiiniton urheilu -toimintamallista viestimistä

### **Kokonaisuus 2:**

- Ravitsemuksen seurakoulutukset 10-16 kpl
- Ravitsemuksen tietoisku, koostetaan ravitsemuksen teemaan vuonna 2025 laadittujen Facebook-kuvajulkaisujen sisältöjä hyödyntäen ravitsemuksen tiivis tietoisku (diasarja), mikä jaetaan Pohjois-Savon Liikunnan seurapostin kautta laajasti pohjoissavolaisten seurojen käytettäväksi
- Koulutustilaisuus 4-6 h (1), koulutustilaisuus toteutetaan vuonna 2026 ravitsemuksen tai yhdistetysti ravitsemuksen ja mielen hyvinvoinnin teemassa
- Viestinnälliset toimenpiteet vuosikalenterin mukaisesti seitsemällä, hyvän ravitsemuksen edistämisen Facebook-kuvajulkaisulla