Uudet tuoteinnovaatiot ja pakkausten terveysviestit kiinnostavat huippu-urheilijaakin

7.2.2022

Aktiiviliikkujan, kuten huippu-urheilijankin, on tärkeä huolehtia riittävästä energian saannista ja sopivasta ateriarytmistä. Nykypäivänä urheilijoille on tarjolla monipuolista tietoa terveellisen ruokavalion suunnitteluun lukuisista lähteistä, monet urheiluseuratkin kouluttavat ja neuvovat jäseniään ravitsemusasioissa.

Seinäjoen kaupunki on ollut edelläkävijä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä, esimerkiksi Healthy Kids of Seinäjoki (HKS)-toimintamalli on herättänyt laajaa kiinnostusta eri puolilla maailmaa (https://www.healthykidsofseinajoki.fi/toimintamalli/). Seinäjoen kaupungin kehitysyhtiön, Into Seinäjoki Oy:n, kansainvälisten asioiden asiantuntija ja Cities 2030-hankkeen projektipäällikkö ***Elina Koivisto*** valottaa HKS:n toimintaa ajankohtaisen projektin kautta:

”Seinäjoen kaupungin Healthy Kids of Seinäjoki -kehitysalusta innostaa yhteistyöhön lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. SJK:n Juniorit sekä Into Seinäjoki kehittävät parhaillaan lasten ja nuorten hyvinvointia tukevia välipalaratkaisuja yhdessä yritysten sekä käyttäjien kanssa kansainvälisen Cities2030 -hankkeen kautta. SJK:n liigajoukkueen pelaajat ovat mukana kannustamassa junioreita tekemään terveellisempiä valintoja.”

Terveellisillä ja maukkailla välipalatuotteilla on kysyntää

Ravitsemussuositusten mukaan päivittäiseen ateriarytmiin tulisi iästä ja aktiivisuudesta riippuen sisällyttää yhdestä kolmeen välipalaa. Eri tuoteryhmien välipalatarjonta on viime vuosina lisääntynyt kiitettävästi, ja vaihtoehtoja löytyy monipuolisesti niin hemmottelu- kuin hyvinvointituotetarjonnasta.

SJK:n edustusjoukkueen maalivahti, ***Jesse Öst***, osaa koostaa monipuolisen ruokavalion hyvinvointinsa tueksi. Hän löytää urheilijalle sopivat ruoat niin kaupasta kuin ravintoloistakin, ja tarvittaessa Jesse lukee myös pakkausten tuoteselosteet valintojensa tueksi. Jesse kokee, että kauppojen välipalavalikoimista löytyy jo nykyisin runsaasti hyviä vaihtoehtoja urheilijoille, mutta leipomo- ja maitotuotteisiin olisi mukava saada lisää tarjontaa.

Suomalaisille tuttu Sydänmerkki helpottaa

valintapäätöstä

Pakkauksiin liitetty terveysviesti helpottaa kuluttajien ostopäätöstä. Suomalaisille tuttu Sydänmerkki kertoo, että tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan, rasva, sokerin ja/tai kuidun suhteen (https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/ohjaa-ostopaatoksia/). Myös Jesse kokee, että pakkausten terveysmerkinnöistä voi olla hyötyä tuotevalintoja tehdessä – erityisesti, jos ruokien ravintoainesisältöä ei muuten tunne tai ei jaksa lukea pakkausselostetta.

”Sydänmerkki on minulle tuttu. Pidän Sydänmerkkiä hyvänä, kun tarkoitus on kertoa ravitsemuksellisesti paremmasta valinnasta. Itse en sitä tietoisesti seuraa, mutta joillekin ei-urheilijoille siitä olisi varmasti paljon hyötyä”, Jesse toteaa.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu monesta tekijästä, joista ruokavalio on yksi merkittävin. Siksi arkisiin ruokavalintoihin ja erityisesti välipalojen laatuun on syytä meidän jokaisen kiinnittää huomiota.



Urheilijalle terveelliset ateriat ovat tärkeä osa itsestä huolehtimista. SJK:n edustusjoukkueen

maalivahti, Jesse Öst (oik.) etsii ja löytää urheilijalle sopivat ruoat. Kuvassa myös projektipäällikkö Elina Koivisto (vas.) ja lehtori Leena Arjanne. Kuva: Belkys Barrios

Terhi Junkkari ETT, yliopettaja, SeAMKLeena Arjanne ETM, lehtori, SeAMK