

NUORELLE URHEILIJALLE KUNNON RUOKAA

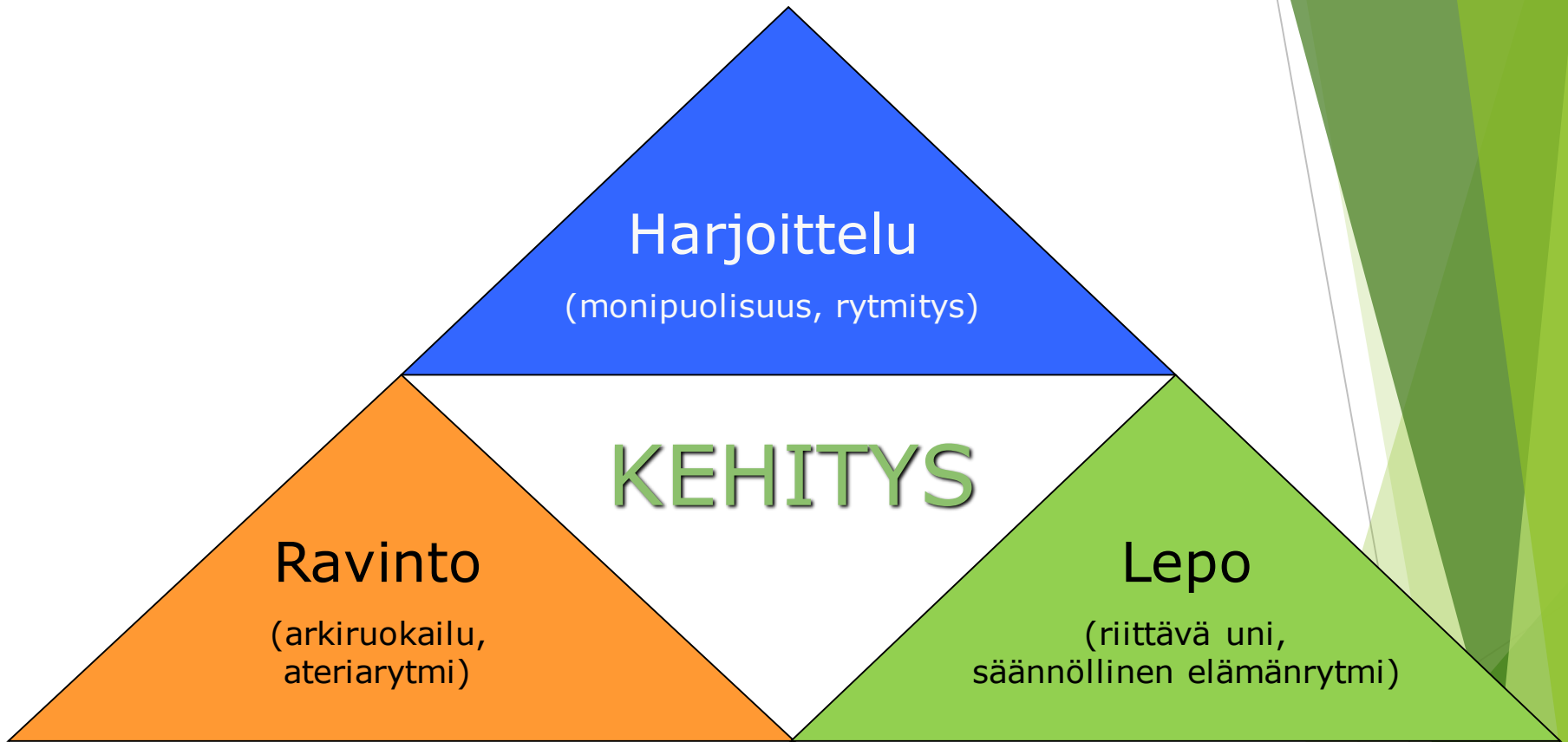


Ryhmille pohdittavaksi



1. Mikä on ravitsemuksen merkitys urheilijana kehittymiseen ja suorituskykyyn
2. Mitkä ovat pääravintoaineet ja minkätyyppisistä ruoka-aineista niitä saa?
3. Mitä tarkoittaa ateriarytmi ja miten sen tulisi toteutua arjessa ja harjoittelussa?
4. Mikä on urheilijan lautasmalli?
5. Mitkä ovat isoimpia ongelmia nuoren urheilijan arkiruokailussa ja ravitsemuksessa?

Kehittymisen kolmio



Urheilijan ravitsemuksen A, B, C, ja D

- **A: ARKIRUOKAILU KUNTOON**
 - rytmiä ja laatua päivän aterioihin
- **B: RIITTÄVÄ JUOMINEN**
 - nestetasapainon ylläpitäminen pitkin päivää, janojuomana vesi
- **C: PELEIHIN JA TURNAUKSIIN VALMISTAUTUMINEN**
 - syöminen ennen peliä, välipalat pelien välissä
- **D: ASENNE**
 - syömisellä ja juomisella voi itse vaikuttaa suorituskykyyn
 - perusasiat kuntoon, ei stressiä, ei ehdottomuuksia eikä ”kikkailua”

Omien ruokailutottumusten arviointi

- 5(-7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 2-4 välipalaa / päivä
- täysjyväleipää / muita viljatuotteita: 5-9 siivua/ annosta / päivä
- hedelmiä, kasviksia, marjoja: puoli kiloa / kuusi kourallista / päivä
- liha tai kanaa: pääaterioilla 1/3 lautasesta ja leikkeleinä
- kalaa: 2 kertaa / viikko
- riisiä / pastaa / perunaa: 1/3 lautasesta pääaterioilla
- maitoa / jogurttia / viiliä: 4-6 dl / päivä
- juustoa: 2-3 siivua / päivä
- kasviöljyjä: leivänpäällysmargariini+ ruoanvalmistukseen öljyt

Kuinka moneen kohtaan sait raksin?

ARKIRUOKAILU KUNTOON!

- Syö säännöllisesti: ateriarytmi kaiken perusta
- Koosta pääateriat lautasmallin mukaisesti
- Syö laadukkaita välipaloja
- Syö värikkäästi: kasviksia, hedelmiä, marjoja sopivasti

- Riittävästi laadukasta rasvaa
- Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
- Janojuomana vesi
- Monivitamiinivalmisteen käyttäminen ainakin talviaikaan

- Herkut herkkaina: ei nälkään eikä kunnon välialojen tai aterioiden korvikkeena

PÄÄRAVINTOAINERYHMÄT

HIILIHYDRAATIT - ELIMISTÖN POLTTOAINEVARASTOT

- Runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita esim. pasta, riisi, peruna, puuro, leipä ja muut viljatuotteet, hedelmät
- Suosi hiilihydraateissa kuitupitoisia täysjyvätuotteita joissa ei lisättyä sokeria
 - parempi kylläisyydentunne ja jaksaminen
 - pienemmät verensokerin heilahdukset ja parempi vireystila
 - enemmän suojaravintoaineita, vähemmän ”tyhjää energiaa”



PÄÄRAVINTOAINERYHMÄT

PROTEIINIT - ELIMISTÖN RAKENNUSAINEET

- Runsaasti proteiineja sisältäviä ruoka-aineita esim. liha, kala, kana, kananmuna, maitotuotteet, pähkinät ja siemenet
- Proteiineja tasaisesti aterioilla päivän mittaan
 - 1 / 3 ateriasta pääaterioilla, saanti tärkeää myös välipaloilla
 - toimii kudosten rakennusaineiden lähteenä
 - proteiinipitoinen ravinto pitää kylläisyyden tunnetta yllä



PÄÄRAVINTOAINERYHMÄT

RASVAT - SUOJAA JA VOITELUA ELIMISTÖLLE

- Runsaasti rasvaa sisältäviä ruoka-aineita esim. rypsi- ja oliiviöljy, levitteet, rasvainen kala ja kalaöljy, pähkinät, rasvaiset hedelmät
- Laadukkaiden, pääosin kasvipohjaisten ”pehmeiden” rasvojen saanti tärkeä osa ravitsemusta
 - energianlähde, riittävä saanti tukee rasva-aineenvaihduntaa
 - toimii tärkeiden hormonien rakennusaineena
 - korjaa elimistön tulehduksellisia tiloja joita mm. harjoittelu aiheuttaa



PÄÄRAVINTOAINERYHMÄT

SUOJARAVINTOAINEET - SUOJAA JA VASTUSKYKYÄ

- Runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja sisältäviä ruoka-aineita: kasvikset, marjat, hedelmät, kokojyväviljatuotteet, pähkinät
- Urheilijalla tärkeää etenkin vastustuskyvyn ja palautumisen kannalta
- Etenkin talviaikaan monivitamiinivalmisteen syöminen on hyvä olla lisävarmistuksena riittävään suojaravintoaineiden saantiin
- Syö värikkäästi!



URHEILIJAN LAUTASMALLI



- 1/3 kasviksia, salaattia, raasteita
 - 1/3 riisiä, pastaa, perunaa
 - 1/3 lihaa, kanaa, kalaa
 - juomana vesi tai maito
 - täysjyväleipää
- + kasviöljypohjainen margariini
ja öljypohjaiset salaatikastikkeet

TOTEUTUSTAPOJA ON MONIA!



LAUTASMALLI YKSILÖLLISTEN JA LAJIN VAATIMUSTEN MUKAISESTI

Kohtalainen energiantarve

- treenissä painopiste nopeudessa / voimassa



Suuri energiantarve

- nopea aineenvaihdunta
- suuret treenimäärät ja painopiste kestävyudessa



Laadukkaita välipaloja pääateroiden väliin

- Jokaisella välipalalla pääravintoaineita eli hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa sekä suojaravintoaineita



Esimerkkejä ateriarytmistä

Harjoitukset klo 17-19

7	Aamupala
11	Lounas
14	Välipala koulussa
16	Välipala kotona
17-19	Harjoitukset heti harjoituksen jälkeen palauttava välipala
21	Päivällinen

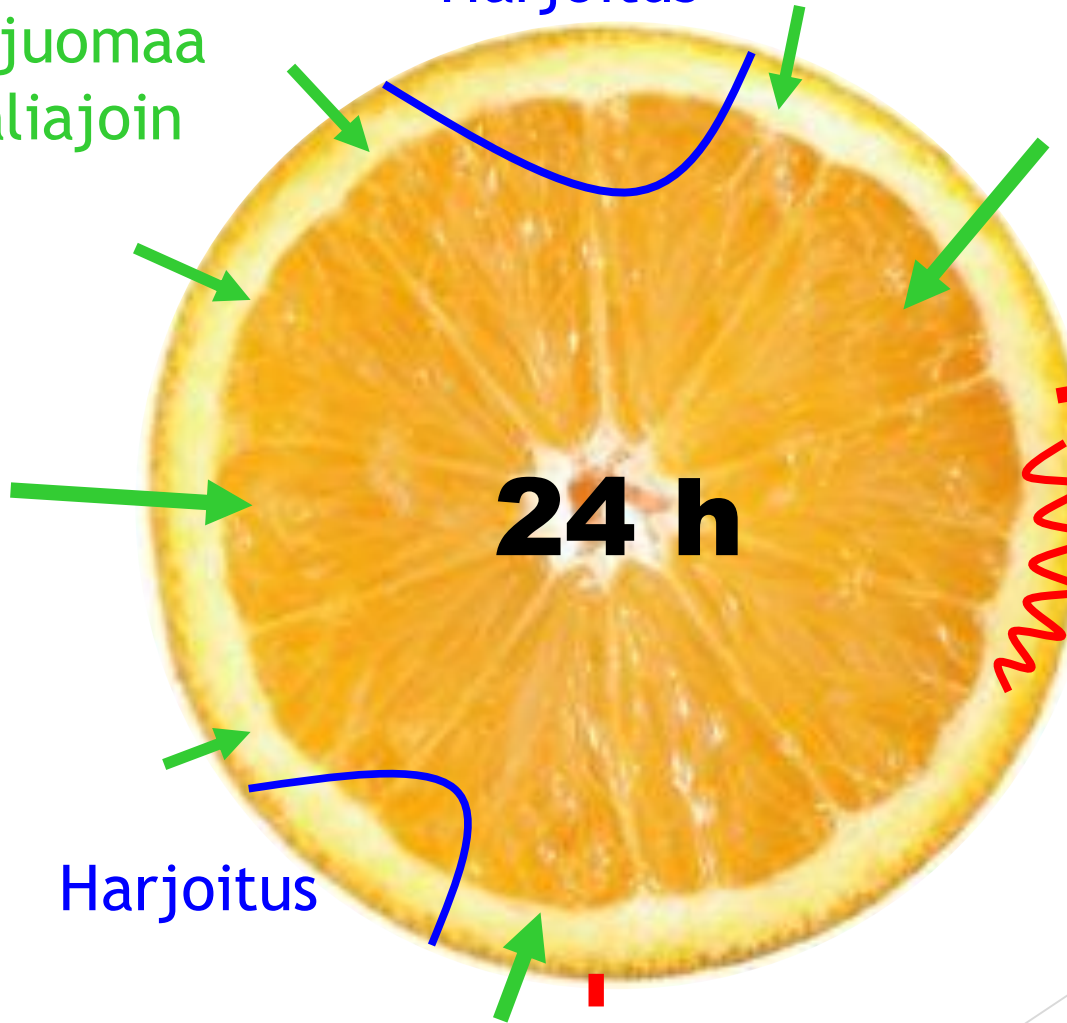
Esimerkkejä ateriaritmistä

Harjoitukset klo 18-20

8	Aamupala
11	Lounas
14	Pieni välipala
16	Päivällinen
18-20	Harjoitukset Hetki harjoituksen jälkeen palauttava välipala
21	Runsas Iltapala

Ruokaa ja juomaa
sopivin väliajoin

Harjoitus



24 h

22

Kasvuhormonin erityys
syvässä unessa

Alku-uni tärkeä!

Harjoitus

7

Ruokailun ajoittaminen ennen harjoitusta

- Tavoitteena suorituksen alkaessa
 - mahalaukku tyhjentynyt ruuasta
 - verensokeri tasaantunut
 - ravinnosta saatu energia varastoitu
 - verikapasiteetti ei enää ruoansulatuselimissä
- Iso ateria 2-3 tuntia ennen harjoitusta
- Välipala 1-2 tuntia enne harjoitusta
- Pelejä edeltäville aterioille ”sulattelu-aikaa” 0,5-1 tuntia lisää
- Ruoansulatuskanavan toimintanopeus hyvin yksilöllistä, tunnista oma rytmissi!

Ruokailun ajoittaminen harjoituksen tai pelin jälkeen

- Käynnistä palautuminen heti harjoitusten jälkeen hiilihydraatteja ja proteiineja sisältävällä välipalalla
 - palauttava välipala mukaan reeneihin
 - tärkeää erityisesti turnauksissa
- Harjoitusten jälkeen aina riittävän iso ateria vaikka harjoitukset myöhään illalla
 - ravintovarastojen tankkaaminen yötä varten
- Kovan rasituksen ja hikoilun jälkeen juo vettä vielä janon sammuttuakin

Ravinnon vaikutukset suorituskykyyn

- Harjoittelu ilman tankattuja ravinto- ja nestevarastoja on selviytymistä rasituksesta, ei kehittävää harjoittelua!
- Hyvät ravinto- ja nestevarastot pitävät vireystilan korkeana koko treenin ajan ja auttavat jaksamaan pelitapahtuman läpi
- Harjoittelun jälkeen nautittu ravinto ja neste määrittää kuinka tehokkaasti palautuminen alkaa ja kuinka nopeasti elimistö on valmis uuteen harjoitukseen

Liialliseksi koettu makeanhimo ja napostelu

SYITÄ:

- Ruokailutapahtumien välit venyvät liian pitkiksi
- Liialliseksi kasvava näläntunne
- Pääaterioiden heikko koostaminen
- Puutteet elämänrytmissä ja unen laadussa
- Ruuan määrän painottuminen ilta-aikaan

→ nälkä, makeanhimo, napostelu



Liialliseksi koettu makeanhimo ja napostelu

RATKAISUJA:

- Säännöllinen ateriarytmi läpi päivän
- Pääateroiden koostaminen lautasmallin mukaan, ei vaadi ylimääräisiä kikkailuja
- Monipuolisesta ja ravitsevasta aamiaisesta huolehtiminen
- Hyvä unirytmä ja vireystila auttaa hillitsemään makeanhimoa



YDINKOHDAT KERTAUKSENA

- Älä näe nälkää!
- Koosta pääateriat urheilijan lautasmallin mukaisesti
- Muista laadukkaat välipalat pääaterioiden väleillä ateriarytmin apuna
- Ei ehdottomuuksia, ei stressiä, ei kikkailua vaan perusasiat kuntoon!