

KUNNON RUOKAA NUORILLE URHEILIJOILLE I-taso



KYMPPIYMPYRÄ

TAVOITTEENA
TERVE URHEILIJA

TASAPAINO-, LIIKEHALLINTA-
JA LIIKKUVUUSHARJOITTELU

NUORI URHEILIJA - KASVUN JA
KEHITYKSEN HUOMIOIMINEN
HARJOITTELUSSA

NAIS- JA TYTTÖURHEILIJOIDEN
ERITYISKYSYMYKSET

LIHASHUOLTO JA
PALAUTUMINEN

SÄÄNNÖT, ETIIKKA
JA ANTIDOPING



LAJIN RISKITEKIJÄT
- TYYPPIVAMMAT, VAMMAMEKA-
NISMIT, YKSILÖLLISET RISKIT

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN
SEURANTA, SAIRAUKSIEN JA
VAMMOJEN HOITO, KUNTOUTUS

YMPÄRISTÖ- JA
OLOSUHDEASIAKSET, VARUSTEET
VÄLINEET JA SUOJAMIEKAT

RAVINTOASIAKSET

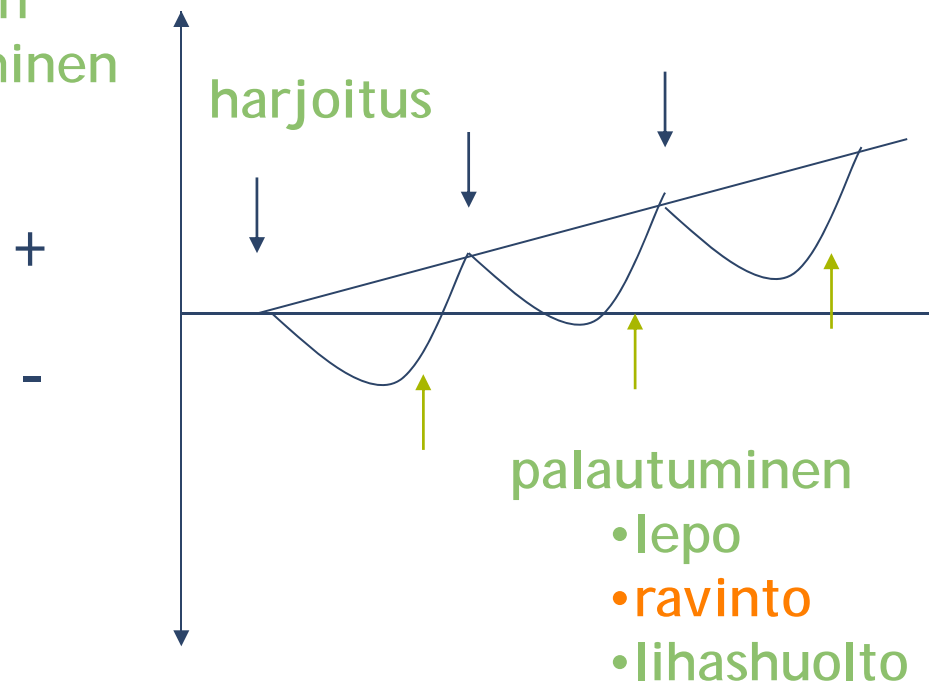
TESTAAMINEN
- YKSILÖLLISEN KEHITYKSEN
SEURANTA



URHEILIJA KEHITTYY, KUN

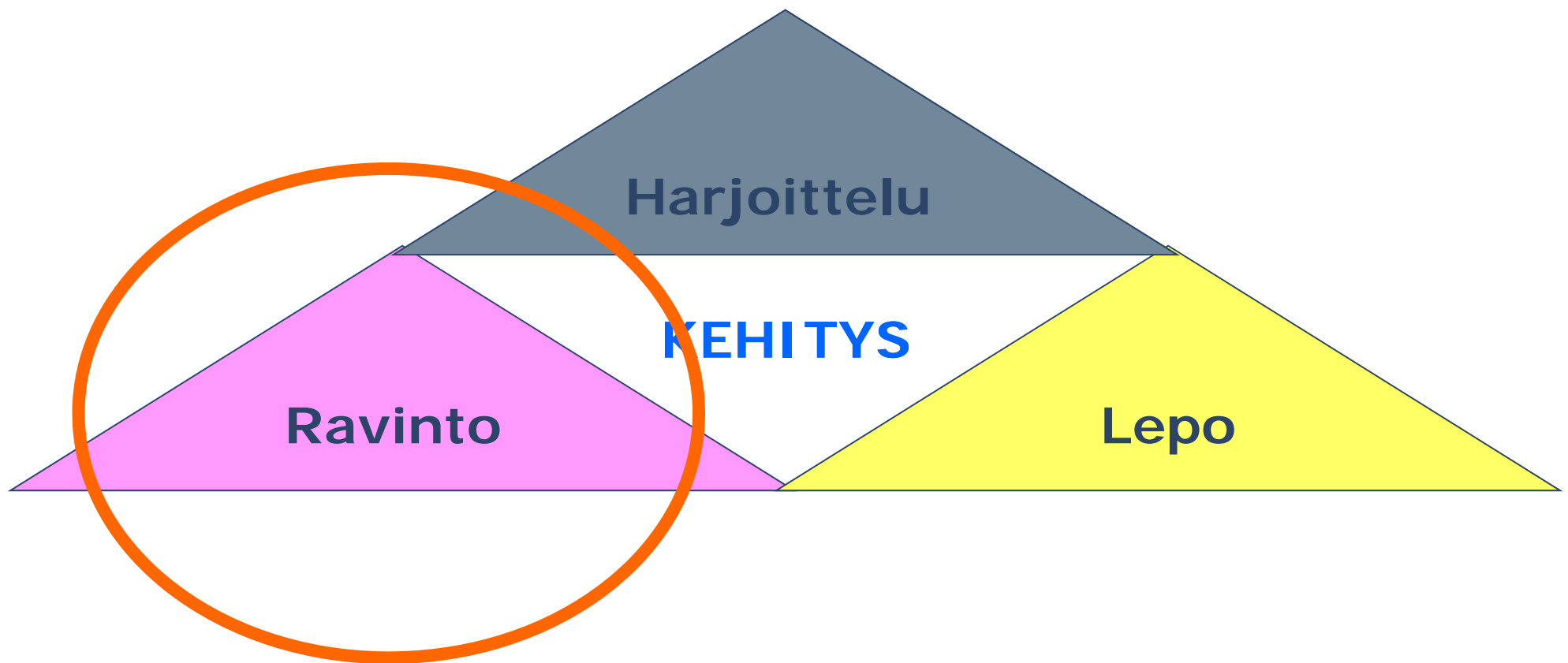
- Harjoittelun sisältö ja rytmitys suunnitellaan ja toteutetaan hyvin
- Palautumiseen liittyvät tekijät huomioidaan

urheilijan
kehittyminen





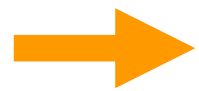
KEHITYSKOLMIO





ONGELMIA RAVINNON SUHTEEN, JOS

- keskitytään epäolennaisuuksiin, esim. ravintolisiin
- laihdutetaan
- syödään huonolaatuista ruokaa
- aterioiden ajoitukset ovat pielessä



- vaikutukset terveyteen
- vaikutukset jaksamiseen, hyvinvointiin
- vaikutukset urheilijana kehittymiseen



TAVOITEENA

kunnon ruoka on yksi luonteva osa
urheilijan harjoittelukokonaisuutta



NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUKSEN A,B,C



A. ARKIRUOKAILU KUNTOON

- päivän aterioiden koostaminen ja rytmitys



B. JUO RIITTÄVÄSTI



C. VALMISTAUDU KILPAILUIHIN

- eväät
- juomiset



ARKIRUOKAILU KUNTOON!

- kasviksia, hedelmiä, marjoja runsaasti!!!
- leipää yms. täysjyvätuotteita joka aterialla
- rasvat kohdalleen
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
- pääateriat 1/3-lautasmallin mukaan
- laadukkaat välipalat
- juomana pääsääntöisesti vesi tai maito
- herkut herkkuina silloin tällöin, ei nälkään!
- käytä monivitamiinivalmistetta ainakin talvisaikaan
- käytä probioottivalmisteita (Gefilus, Rela, Bifidus jne.)

ENERGIAA JA SUOJARAVINTOAINEITA



hyviä hiilihydraattilähteitä (40-60% / päivän energia)

- leipä, peruna, pasta, riisi, mysli, puuro, banaani, kiisselit, mehut

hyviä proteiini­lähteitä (15-20% / päivän energia)

- liha, kala, kana, maitotuotteet, kananmuna

sopivia rasvoja (25-35% / päivän energia)

- kasviöljypohjaiset levitteet (leivän päälle), kasviöljyt (ruoan valmistus), vähärasvaiset juustot ja maitotuotteet

hyviä suojaravintoaineiden lähteitä (500g / vrk)

- hedelmät, marjat, kasvikset, juurekset

ENERGIAA LAADUKKAISTA HIILIHYDRAATEISTA



leipää, puuroa, myslää, pastaa, makaronia, riisiä, perunaa

valitse tuotteita, joissa on

- kuitua > (5)-10 g/100g tuotetta (leivät)
- sokeria <15g/100g (murot, myslit)
- suolaa <1g/100g (murot)

patukoita, välipalakeksejä

- erikoistilanteisiin



SOPIVAT RASVAT OVAT TÄRKEITÄ TERVEYDELLE

maito- ja lihatuotteet

- valitse enimmäkseen vähärasvaisia vaihtoehtoja

leivän päälle

- kasviöljypohjaisia margariineja, esim. becel

leivontaan ja ruoanlaittoon

- kasviöljyjä, esim. rypsiöljy

KALAA KAHDESTI VIIKOSSA (TAI KALAÖLJYVALMISTE)

PALAUTTAVAT JA RAKENTAVAT PROTEIINIT



pääaterioilla

- 1/3 lautasesta lihaa, kanaa tai kalaa

huomio erityisesti välipaloihin

- leivän päälle leikkeleitä, esim. kinkku- tai kalkkunaleikkeleet
- maitotuotteet, esim. jogurttijuomat, rahkat, kaakaot
suosi vähäsokerisia (alle 12g/100g)



VARMISTA SUOJARAVINTOAINEIDEN SAANTII



Puolikiloa päivässä on kuusi annosta
(lähde: kotimaiset kasvikset ry)

KOURALLINEN SYÖJÄN KOON MUKAAN...

(lähde kotimaiset kasvikset ry)



OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI

- Toteutuuko seuraava ?

Merkitse rasti, jos asia sinun kohdallasi toteutuu.



- 5(-7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 2-4 välipalaa / päivä
- täysjyväleipää / viljatuotteita: 5-9 viipaletta / 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 / jogurtia / viiliä: 4-6 dl / päivä
- juustoa: 2-3 siivua / päivä
- kasviöljyjä: leivänpäällysmargariini+ ruoanvalmistukseen öljyt

ATERIARYTMI -yhden harjoituksen päivä



Klo

7	Aamupala
10	(Pieni välipala)
11-12	Lounas
14	Runsas välipala
16	Pieni välipala
17-19	Harjoitus
20	Päivällinen
21	(Pieni iltapala)

ATERIARYTMI -yhden harjoituksen päivä



Klo	
7	Aamupala
10	(Pieni välipala)
11-12	Lounas
14	Välipala
16	Päivällinen
18.30-20	Harjoitus
21	Iltapala

ATERIARYTMI -yhden harjoituksen päivä



Klo		TAI	Klo	
7	Aamupala		7	Aamupala
10	(Pieni välipala)		10	(Pieni välipala)
11-12	Lounas		11-12	Lounas
14	Runsas välipala		14	Välipala
16	Pieni välipala		16	Päivällinen
17-19	Harjoitus		18.30-20	Harjoitus
20	Päivällinen		21	Iltapala
21	(Pieni iltapala)			

Kannattaa kokeilla!

ATERIARYTMI -kahden harjoituksen päivä



Klo

6.30	Pieni aamupala
8-10	Harjoitus
10.30	Aamupala
12	Lounas
14	Runsas välipala
16	Pieni välipala
17-19	Harjoitus
20	Päivällinen
21	Pieni iltapala

ATERIARYTMI -kahden harjoituksen päivä



Klo	
6.30	Pieni aamupala
8-10	Harjoitus
10.30	Aamupala
11-12	Lounas
14	Välipala
16	Päivällinen
18	Pieni välipala
19-20	Harjoitus
21	Iltapala

ATERIARYTMI

-kahden harjoituksen päivä



Klo			Klo	
6.30	Pieni aamupala		6.30	Pieni aamupala
8-10	Harjoitus		8-10	Harjoitus
10.30	Aamupala		10.30	Aamupala
12	Lounas		11-12	Lounas
14	Runsas välipala	TAI	14	Välipala
16	Pieni välipala		16	Päivällinen
17-19	Harjoitus		18	Pieni välipala
20	Päivällinen		19-20	Harjoitus
21	Pieni iltapala		21	Iltapala

Kannattaa kokeilla!

JUOMINEN



- Nestevaje heikentää jaksamista ja keskittymistä vaativia suorituksia
- Liikuntajakson kesto ja juomisen tarve:
 - < 1t: ei tarvita välttämättä juotavaa
 - 1-2t: vesi
 - 2-4t: vesi, urheilujuoma tai mehu
 - > 4t: juomien lisäksi kiinteää ravintoa, esim. banaani, kuivatut hedelmät, patukat, geelit
- Kuinka usein
 - "kulaus" (1-2 dl) /15-20 min välein
- Lämpötila ja harjoituksen laatu vaikuttaa nesteen menetykseen

Kannattaa kokeilla!!



URHEILUJUOMAT HELTEELLÄ JA PITKISSÄ SUORITUKSISSA

- tärkeää on maku, jotta juominen on riittävää
- 5% (5g /100g) sokeriliuos imeytyy parhaiten
- urheilujuomissa myös elektrolyyttejä (Na, K , Cl)
- voidaan laimentaa vielä tarvittaessa vedellä
- tuoremehut laimennettuna puoleen vedellä
- limsoissa liikaa sokeria (n. 12-15g /100ml), haittaa nesteen imeytymistä, hiilihappo saattaa aiheuttaa tukalaa oloa

PALAUTUMINEN



HARJOITUS



30 - 90 min ennen:

- nestettä
- hh + prot

Käytännössä:

- pieni välipala

- vettä
- pitkissä treeneissä välillä
- urheilujuomaa tai mehua

0 - 30 min jälkeen:

- nestettä
- hh + prot

Käytännössä:

- kunnon aterian tunnin kuluessa tai
- pieni välipala

VÄLIPALAEVÄÄT TIEN PÄÄLLÄ... MUKANA TREENEISSÄ JA KISOISSA - muista riittävä veden juominen	energiaa	hh	prot
2 kinkkuvoileipää	200 kcal	24 g	10 g
1 iso omena, madariini ja sokeriton jogurttipurkki / juotava jogurtti 2dl	180 kcal	34 g	7,8 g
Sokeriton jogurttipurkki ja lasten hedelmäsose	172kcal	30g	9g
Maitorahkapurkki (250g), pakastemarjoja 2dl (jäisenä), + hedelmä esim. banaani	273kcal	34g	27g
Maustamatonta jogurttia (250g), pakastemarjoja 2dl (jäisenä), + banaani	219kcal	42g	10,5 g
Valmis maitokaakaojuoma (3,3dl) ja kevyt myslipatukka (25g)	259 kcal	42g	12g
rasvaton sokeriton jogurtti 6 dl (reilu puolet litran tölkistä) - vastaava sokeroitu jogurtti 6dl	260 kcal 465kcal	42 g 85g	21 g 21g
Palautusjuoma 2-4 dl (maltodekstriini+heraproteiinijauhe)	vaihtelee tuotteen mukaan		

VÄLIPALA KOTONA muista riittävä veden juominen!	energiaa	hh	prot
Iso karjalanpiirakka (90g) ja 3 reilua rkl raejuustoa (45g) ja hedelmä esim. mandariini	203 kcal	27,5g	13g
Mysliä 3 rkl ja viili tai jogurtti + pakastemarjoja 1dl	203 kcal	33 g	10 g
pakastemarjoja + mehukeittoa 2dl ja raejuustoa (1dl)	222 kcal	32 g	16g
2 kinkku- tai juustovoileipää + lasi rasvatonta maitoa (2 siivua kinkkua, tomaattia, kurkkua, margariinia)	238 kcal	33 g	16 g
Annos pikakaurapuuroa kuumaan veteen, 2rkl raejuustoa, pakastemarjoja 1dl	164 kcal	24 g	10 g
hedelmärahkaa 2 dl + banaaniviiapaleita	180 kcal	30 g	13 g
Proteiinivalmiste ja malto/palautusmisjuoma	annos vaihtelee tuotteen ja ohjeen mukaan		

HYVIÄ VÄLIPALOJA



Aikaa liikuntaan <1 t

- mehut
- mehukeitto
- banaani
- urheilujuoma
- jogurttijuoma
- kaakaojuoma
- hedelmäsoseet

Aikaa liikuntaan 1-2 t

- jogurtti / viili /
- marjarahka
- hedelmät
- kiisselit, marjasoseet
- mehut
- leipä, pikapuurot
- myslipatukat
- riisivanukas

Aikaa liikuntaan >2-3 t

- kevyet valmisateriat
- lounas / päivällinen
- puurot
- leivät
- karjalanpiirakka
- pinaattiletut
- myslit, murot

Kannattaa kokeilla!!

TURNNAUS- TAI KILPAILUPÄIVÄN VÄLIPALAVINKIT -mitä matkalle mukaan



Juomat

- vettä, pillimehua tai urheilujuomaa

Leivät

- sämpylät, karjalanpiirakat, riisikakut

Puurot, soseet yms.

- vauvojen hedelmäsosepurkit, vispipuurot

Muuta

- kuivattuja hedelmiä, banaania, välipalakeksejä



KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

- normaali ja riittävä ruokailu edeltävinä päivinä
- jos kilpailusuoritus kestää yli 1 h tai kisapäivän aikana on useita kilpailusuorituksia tai pelejä on edellisen päivän ruokailua erityisen tärkeä!
- kilpailupäivän aamupala tärkeä

KILPAILUPÄIVÄ



- kilpailupäivänä normaali ruokailu 3-5 h ennen kilpailutapahtumaa
- jos mahaongelmia, valitse vaaleampaa leipää ja vältä esim. voimakkaita hedelmiä
- pieni välipala 1-2 tuntia ennen kilpailua
- muista juoda säännöllisesti päivän mittaan!

ATERIARYTMI -kilpailupäivä



6.30	Aamupala
9-10	Kilpailu 1
10.30	Pieni välipala (mehua, vettä, leipää, jogurttia, banaania)
12.30	Lounas
14.30	Pieni välipala tai juoma (mehu tai urheilujuoma)
16.00	Kilpailu 2
17.30	Pieni välipala
19	Illallinen

ATERIARYTMI -kilpailu- tai turnauspäivä



SUUNNITTELE ETUKÄTEEN!



ARKIRUOKAILU KUNTOON!

- kasviksia, hedelmiä, marjoja runsaasti!!!
- leipää yms. kuitupitoisia viljatuotteita joka aterialla
- rasvat kohdalleen
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
- syö hyviä välipaloja - muista pääateriat lautasmallin mukaan
- juomana pääsääntöisesti vesi tai maito
- herkut herkkaina silloin tällöin, ei välipaloina
- käytä monivitamiinivalmistetta ainakin talvisaikaan
- käytä probioottivalmisteita (Gefilus, Rela, Bifidus jne.)



Toimintatapoja nuorten ravitsemusohjaukseen

Ikäkausi < 13 v

- järkevä käytännön jutustelu urheilijoille harjoitustilanteissa
- kilpailupäivien eväiden opastus vanhemmille ja urheilijoille
- luentoja/keskusteluja/vanhempainiltoja ruokailujen käytännön järjestelyistä nuoren urheilijan arjessa, mukana vanhemmat, urheilijat ja valmentajat

Ikäkausi 13-16 v

- urheilijoiden ohjaus leireillä, harjoitus ja kilpailutilanteissa
- käytännönläheiset yhteisluennot urheilijoille ja vanhemmille
- tyttöjen oma ohjaus tärkeää!



Tukihenkilöitä liikkujan ravitsemuksessa

Lapset ja nuoret:

- kuka tahansa voi opastaa, edellytyksenä perustieto ravitsemuksesta ja JÄRKEVÄ ote kokonaisuuteen

Yli 16 v:

- liikuntaan perehtynyt ravitsemusasiantuntija tai ravintoon perehtynyt liikunta-asiantuntija
- oleellista vieläkin JÄRKEVÄ kokonaisnäkemys

Varokaa:

- outoja tittleitä, mekanistista ajattelua, nippelin korostamista, idealistisia suuntauksia

→ "MAALAIJÄRKI KÄYTTÖÖN" !!!

LISÄTIETOA



- Urheiluravitsemuksen tietopaketti Olympiakomitean www-sivuilla
 - [www.olympiakomitea.fi](http://www.olympiakomitea.fi/valmennuksen_tukitoiminta/urheiluravitsemus)
/valmennuksen tukitoiminta/urheiluravitsemus
- Ilander O, Kokko S.
 - Nuoren jääkiekkoilijan ruokavalio- opas
 - http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/270776/file/ravintoesitejk5107.pdf
- Saarioinen
 - Kunnon ruokaa nuorelle urheilijalle- opas
 - tilaukset: Saarioinen Oy, kuluttajaneuvonta puh. 08001-78052
www.saarioinen.fi
- Borg, P. Hiilloskorpi, H. Fogelholm, M. Liikkujan ravitseminen. Edita. Helsinki, 2004
- Ilander, O (toim.) Liikuntaravitseminen. Valmennuskolmio. Jyväskylä, 2006