

URHEILEVAN NUOREN RUOKAVALIO



MITEN RUOKAVALIOLLA VOIDAAN
VAIKUTTAA NUOREN URHEILIJAN
SUORITUSKYKYYN?

MITÄ MUITA TÄRKEITÄ TEKIJÖITÄ TULEE
OTTAA HUOMIOON?

3 PILARIA



– HARJOITTELU

- | Monipuolisuus (pihapelit, arkiliikunta, harrastukset)
- | Kehittää luustoa, lihaksistoa, keuhkoja, hermostoa ja verisuonia
- | Esimerkki ja asenne

– RAVINTO

- | Riittävän monipuolinen ja laadukas
- | Vaikutusta myös koulumenestykseen ja vähentää sairastumisten ja rasitusvammojen riskiä

– LEPO

- | Säännöllinen vuorokausirytmii
- | Alakoululaisten unentarve n. 10h ja yläkoululaistenkin vähintään 9h.
- | Huomaa, että jos arkiruokailu on kunnossa ja kaikki osa-alueet tasapainossa, niin satunnaiset herkutteluhetket eivät pilaa kokonaisuutta.

MIKSI KANNATTAA SYÖDÄ OIKEIN?



- **Harjoituksissa jaksaminen**
 - Vaikuttaa kestävyYTEEN, voimantuottokYKYYN ja lihastyöhön sekä verensokerin tasaisuuteen.
- **Palautuminen**
 - Riittävä lepo ja oikeanlainen ravinto antaa elimistölle aikaa rakentaa ja korjata pieniä lihasvaurioita sekä mahdollisuuden täyttää energiavarastoja.
- **Vastustuskyky**
 - Proteiinit, vitamiinit, hivenaineet ja mineraalit
- **Kasvu ja kehitys**
 - Rakennusaineita luustolle, lihaksistolle ja hermostolle.
- **Koulumenestys**
 - Energiaa tarvitaan myös aivotyöhön.

ENERGIANTARVE



- Vaihtelee lapsen kehitysvaiheen mukaan. Liikkuvan lapsen energiantarve on kuitenkin pääsääntöisesti suurta.
- Murrosiässä energiantarve kasvaa pituuskasvun myötä.
- Kiinnitä huomiota liikunnan kokonaismäärään à ruoan laatu ja ruokailurytmi.
- Esimerkiksi 50kg 13-vuotiaan fyysisesti aktiivisen pojan energiantarve on 2800-3150 kcal/vrk.
- Oman lapsen vuorokausittainen energiantarve voidaan laskea kaavalla: $56 \times \text{lapsen paino}$. Jos lapsi on erittäin aktiivinen, kalorimääränä voidaan käyttää 63 (eli $63 \times \text{lapsen paino}$).

MISTÄ TIETÄÄ, ETTÄ SAAKO LAPSI RIITTÄVÄSTI ENERGIAA?



- Kun ateriarytmi on säännöllinen, ruoka on terveellistä ja monipuolista.
- Kun ateria tyydyttää nälän tunteen, mutta ei aiheuta ähkyä.
- Liian niukasta syömisestä kielivät väsymys, huono olo, keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys ja heikko jaksaminen lyhyellä aikavälillä.
- Ateriavälin tulisi olla pääsääntöisesti 3-4 tuntia.

ENERGIA- JA SUOJARAVINTOAINEET



- Urheilevan lapsen ja nuoren kasvua tukee parhaiten ruokavalio, jossa 45-60% saadaan hiilihydraateista, 25-35% rasvoista ja 15-20% proteiineista.
- Vähähiilihydraattinen tai erittäin niukkarasvainen ruokavalio eivät ole suositeltuja lapselle.
- Tasapainoinen ateria sisältää aineksia kaikista ryhmistä.

HIILIHYDRAATIT



- Tärkeä ravintoaine nuorelle urheilijalle.
- Toimii pääasiallisena energianlähteenä suorituksen aikana.
- Hiilihydraatteja syömällä voidaan välttää rasitusvammojen syntymistä, yllirasittumista ja sairastumisia.
- Laatuun kannattaa kiinnittää huomiota ja suosia matalan glykeemisen indeksin (GI) tuotteita, jotka pitävät verensokerin tasaisena.
 - i Näitä ovat mm. täysjyvävilja, kasvikset, palkokasvit, sokeroimattomat maitotuotteet, marjat ja hedelmistä esim. omena.
 - i Korkean GI:n tuotteita ovat esim. sokeripitoiset mehut, murot, valkoinen vilja, makeiset banaani, rusinat, peruna ja urheilujuomat.

PROTEIINIT



- Proteiinit ovat kehon rakennusaineita.
- Elimistö tarvitsee proteiineja rakentaakseen uutta kudosta ja korjatakseen liikunnan aiheuttamia pieniä vaurioita.
- Eläinperäiset proteiinit laadultaan parhaimpia, ja niitä elimistö pystyy hyödyntämään parhaiten.
- Kasvikunnan tuotteista erityisen hyvänlaatuista proteiinia saadaan soijasta.
- Erityisen hyvänlaatuisia proteiininlähteitä ovat maito- ja lihatuotteet sekä kala että kananmuna.
- Proteiinia saadaan myös jonkin verran palkokasveista, pähkinöistä, siemenistä ja täysjyväviljasta.

RASVAT



- Rasvan mukana saadaan kahta välttämätöntä rasvahappoa, joita elimistö ei itse valmista; Omega-3 ja Omega-6.
- Rasvat ovat tärkeitä hermoston, lihasten ja kasvun sekä kehityksen kannalta. Rasvoja tarvitaan myös hormoniainevaihduntaan.
- Rasvan laatu on yhtä tärkeää kuin määrä.
- Pehmeää rasvaa saadaan pähkinöistä, siemenistä, rasvaisesta kalasta ja öljyistä.
- Erityisen hyviä ovat saksanpähkinät, mantelit ja pellavansiemenet.

KASVIKSET RUOKAVALIOSSA



- Kasvikunnan tuotteet ovat erittäin tärkeitä suojaravintoaineiden ja antioksidanttien lähteitä.
- Lisäksi tuoreet kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät myös kuituja suoliston terveyttä edistämään.
- Kotimaisia marjoja kannattaa mahdollisuuksien mukaan lisätä ruokavalioon; niitä voidaan käyttää mm. puuron tai rahkan kanssa, lisättynä maustamattomaan jogurttiin tai maustamaan smoothieta. Makeuttamiseen kannattaa käyttää hunajaa, sillä hunajan GI on sokeria matalampi ja antioksidanttipitoisuus hyvä.

KASVIKSET RUOKAVALIOSSA



- Hyvänä tavoitteena on nauttia kasviksia jokaisella aterialla.
- Kasviksia suositellaan syötäväksi puoli kiloa päivässä.
- Käytännön vinkkejä lisäämään kasvisten käyttöä:
 - ı Kuori, pilko tai viipaloi kasviksia valmiiksi jääkaappiin (porkkanat, kukkakaalit, pese kirsikkatomaatit pöydälle kulhoon syötäväksi)
 - ı Varastoi pakastimeen kesämarjoja sopivina annoksina → puuroon, jogurttiin, rahkaan, kiisseliin
 - ı Aloita aterian kokoaminen salaattista tai lisäkekasviksista.
 - ı Lisää kotona valmistettaviin ruokiin kasviksia; keittoihin, patoihin ja kastikkeisiin.
 - ı Lisää kasviksia leivonnaisiin, piirakoihin ja leipiin.
 - ı Marjoista ja hedelmistä valmistuu myös erinomaisia juomia, pirtelöitä, nektareita ja soseita.

NESTE



- Sopiva nesteensaanti ja nestetasapainosta huolehtiminen vaikuttaa suoraan urheilijan oloon ja vireystilaan.
- Vettä tulisi pyrkiä juomaan vähintään 1,5-2 litraa päivässä, lisäksi litra jokaista liikuttua tuntia kohden.
- Nestetasapainon säilyttämisen vuoksi, olisi erittäin tärkeää, että nuorella on jokaisissa treeneissä oma juomapullo mukana.
- Vesi on **TÄRKEIN** nesteyttävä juoma.

VITAMIINIT JA KIVENNÄISAINHEET



- Nuorilla kehon kasvu ja kehitys yhdessä runsaan liikunnan kanssa suurentavat joidenkin ravintoaineiden tarvetta.
- Pääasiassa tarvittavat vitamiinit saadaan riittävän monipuolisesta ja laadukkaasta ruoasta, mutta on muutama poikkeus, joihin kannattaa kiinnittää huomiota.
- Rauta: runsas liikunta suurentaa raudantarvetta, joten säännöllinen rautapitoisten ruokien nauttiminen on suositeltavaa (punainen liha, pinaatti, sisäelimet ja veriruoat)
 - i Raudan saannissa saattaa esiintyä ongelmia, jos ruokavalio on yksipuolinen. Raudanpuutosanemia laskee aerobista suorituskykyä, koska veren hapenkuljetuskyky alenee.
- C-vitamiinia voidaan nauttia myös ympäri vuoden ja se edistää raudan imeytymistä. Hyviä lähteitä mm. mustaherukka, sitrushedelmät, paprika, parsakaali, peruna, mansikka, kiivi ja tyrni. (Hyvä tuote on esim amlamarjasta tehty C-vitamiini, joka ei ole pelkkää askorbiinihappoa)

VITAMIINIT JA KIVENNÄISAINHEET



- D-vitamiini: suositeltavaa antaa ympäri vuoden, D3-muodossa. Viralliset suositukset ovat melko pieniä, joten voidaan huoletta nauttia 10-50µg/vrk.
- Omega-3: voidaan vaikuttaa aivojen ja lihasten toimintaan. Varsinkin, jos ruokavalioon ei kuulu säännöllisesti rasvainen kala, on suositeltavaa nauttia Omega-3 lisäravinnetta. TARKISTA EPA-pitoisuus tuotteesta!
- Luusto rakentuu murrosiässä, ja siksi yläasteikäisten kannattaa huolehtia kalsiumin saannista.
 - Päivittäinen kalsiumin tarve täyttyy kolmesta lasillisesta vaikkapa maito, piimää, jogurttia, viiliä tai rahkaa ja kolmesta viipaleesta juustoa.
 - Kalsiumin imeytyminen edellyttää D-vitamiinin ja magnesiumin saantia (magnesiumia saa joko lisäravinteena tai jos syö monipuolisesti täysjyväviljaa, kasviksia, kalaa ja lihaa)
- **HUOMIOI LISÄRAVINTEISSA NIIDEN LAATU JA SUOSITELTAVAT MÄÄRÄT!**

SÄÄNNÖLLINEN SYÖMINEN JA RYTMITYS



- Säännöllinen syöminen on äärimmäisen tärkeää jaksamisen kannalta
 - ı Tasainen verensokeri
 - ı Palautuminen nopeutuu
- EI TARKOITA JATKUVAA NAPOSTELUA!
- Vatsa tyhjenee 3-4 tunnissa lounaan ja päivällisen jälkeen, aamiaisen sulattelu vie noin 1-2 tuntia.
- Urheilija tarvitsee päivittäin 3-4 ateriaa ja 2-3 välipalaa.

MITÄ SYÖDÄ JA MILLOIN?



- Harjoituksia ennen olisi tärkeää syödä, jotta jaksaa treenata tehokkaasti. Ateria ajoitetaan 2-4 tuntia ennen harjoitusten alkua.
- Sopivia välipaloja ennen harjoitusta ovat hiilihydraattipitoiset täysjyvätuotteet, hedelmät, maitotuotteet ja leikkeleet. Ennen harjoituksia voidaan nauttia myös täysipainoinen ateria, mutta silloin on huomioitava riittävä ruoan sulamisaika.
- Harjoituksen jälkeen tulisi pyrkiä syömään pieni välitön palautumisvälipala etenkin, jos seuraavaan ateriaan on yli tunti aikaa. Palautumisvälipalan tulisi sisältää hiilihydraatteja ja hieman proteiineja.
- Harjoitusten jälkeen on hyvä huolehtia myös riittävästä nesteytyksestä.

URHEILIJAN ATERIAT



- Aamiainen: on yksi päivän tärkeimmistä aterioista; sillä täydennetään yön aikana tyhjentyneet energiavarastot.
 - Aamiaisen tulisi sisältää hiilihydraatteja, proteiineja ja nestettä.
- Lounas: auttaa jaksamaan koulupäivän loppuun asti ja antaa energiaa myös iltaharjoituksia varten.
 - Lautasmalli toimii hyvin pohjana aterian kokoamisessa: $\frac{1}{2}$ lautasesta kasviksia, $\frac{1}{4}$ lihaa ja $\frac{1}{4}$ viljaa tai perunaa, lisäksi maitoa ja täysjyväleipää tai näkkäriä.
 - Maitona voidaan liikkuvalla ja kasvavalla nuorella käyttää kevytmaitoa ja rasvana voita, jos sellaista on tarjolla (Voidaan kotona käyttää myös oliiviöljystä ja voista valmistettua sekoitetta).
- Välipala: on tärkeä osa päivää, jotta energiaa olisi vielä koulupäivän jälkeen harjoituksissa. Välipalaa koostettaessa on kuitenkin tärkeää huomioida laatu!

URHEILIJAN ATERIAT



- Välipalalla voidaan nauttia mm.
 - Ruisleipää levitteen, juuston ja vihannesten kerta, hedelmä, maitoa ja vettä.
 - Rahkasta, hedelmistä, marjoista ja kaurahiutaleista / pähkinöistä valmistettu pirtelö tai puuro marjojen ja maidon kera toimii mainiosti.
 - Myös munakas vihannesten kera on sopiva välipala.
- Päivällinen: Kootaan lounaan tavoin lautasmallia noudattaen.
- Iltapala: on hyvä nauttia vielä kevyt iltapala, jos päivällinen on ollut kovin aikaisin.
 - On tärkeää syödä reilusti ennen nukkumaanmenoa (ei ihan välittömästi ennen, mutta 1-1,5 tuntia ennen), sillä lihaksilla tulee olla riittävästi rakennusaineita syvän unen aikaisen palautumisprosessin aikana.
 - On hyvä kiinnittää huomiota myös veden juontiin ja nestetasapainoon.

MITÄ NUOREN URHEILIJAN JOKAPÄIVÄISEEN RUOKAVALIOON **EI** KUULU



- MAKEISET, SUKLAA
 - VIRVOITUSJUOMAT (EIKÄ VARSINKAAN ENERGIJUOMAT)
 - SIPSIT
 - LEIVONNAISET, KEKSIT
 - SOKERIMUROT TAI MUROMYSLI
 - ROSKARUOKA
- Kun ravintoasiat ovat muuten tasapainossa, pieni herkuttelu silloin tällöin ei haittaa J

MISSÄ MENNÄÄN HELPOSTI PIELEEN?



- Väärä asenne syömiseen
- Kehityksen kannalta liian vähäinen syöminen
- Huonolaatuinen ruokavalio tai ruoka
- Syömisestä tulee stressi
- Tiukat ruokarajoitukset, säännöt ja kielletyt ruoat
- Laihdutusyritykset
- Epäsäännöllinen ateriarytmi
- Aamupalan tai aterioiden väliin jättäminen
- Trendikkäät dieetit
- Huonot ruokavalinnat ravintoloissa
- Kiire ja syömistilanteen hallitsemattomuus
- Suunnittelemattomuus (esim välipaloista ei huolehdi riittävästi)

PELEIHIN VALMISTAUTUMINEN (1)



- Kilpailuissa syötävillä isommilla ja pienemmillä aterioilla on hyvä noudattaa lautasmallia, jos mahdollista.
- Normaali ruokailu kannattaa ajoittaa noin 2-5 tuntia ennen tapahtumaa, jos se onnistuu ja aterian lisäksi on hyvä nauttia pieni välipala noin 1-2 tuntia ennen tapahtumaa.
- Lautasmalli ennen peliä / kilpailua:
 - ı Pastaa, riisiä tai keitettyä perunaa
 - ı Kanasuikaleita tai vähärasvaista jauhelihaa
 - ı Leipää
 - ı Kurkkua, tomaattia, hedelmiä
 - ı Vettä

PELEIHIN VALMISTAUTUMINEN (2)



- Pienet välipalat ennen tapahtumaa:
 - ┆ Juomat: vesi, kaakao, pillimehu tai urheilujuoma
 - ┆ Eväsleipä: täytetty sämpylä / ruisleipä tai karjalanpiirakka
 - ┆ Muuta: jogurtit, rahkat, vauvojen hedelmäsoseet, vispipuurot, banaani, välipalakeksi, kuivatut hedelmät.
- Kun pelien välillä on aikaa vain alle tunti:
 - ┆ Nestemäiset välipalat: juotavat jogurtit, palautusjuomat, urheilujuomat, hedelmäsoseet.
- Kilpailupäivinä kannattaa välttää rasvaisia ruokia ja kastikkeita, voimakkaita hedelmiä ja kasvisten määrää voi vähentää.
- Päivän aikana tulee huolehtia riittävästä nesteytyksestä!
- Kilpailupäivän aamupala on erityisen tärkeässä roolissa!

YHTEENVETONA VINKKILISTA J

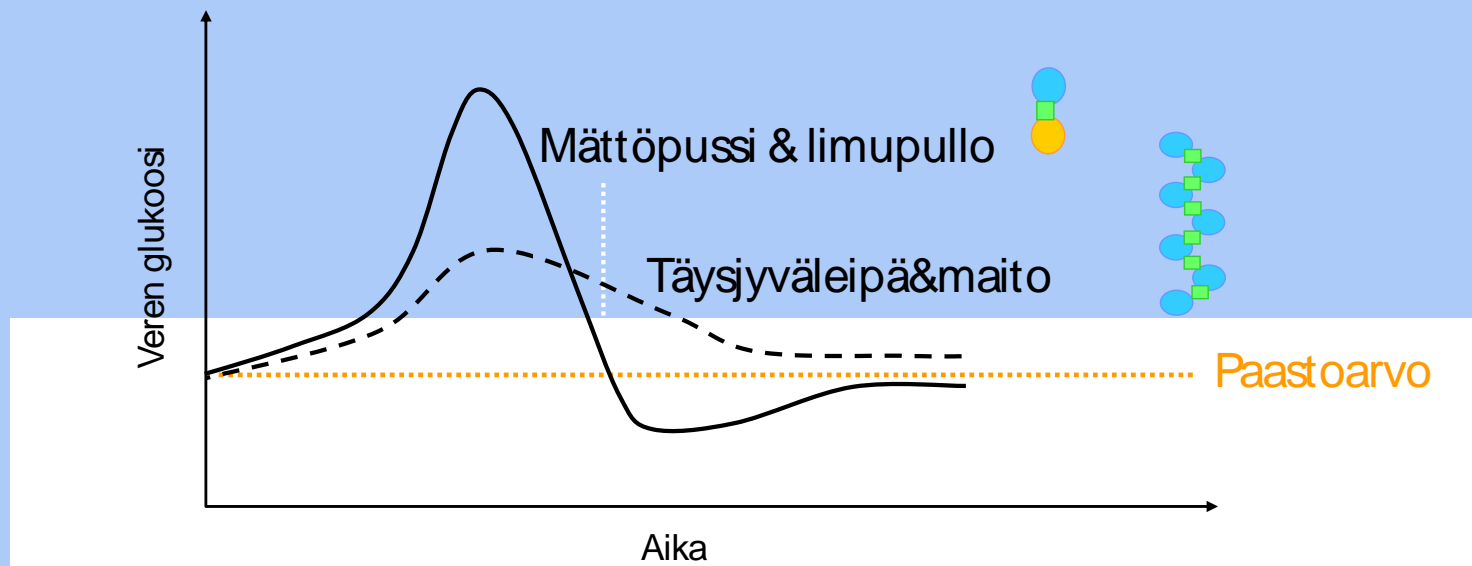


- Säännöllinen ateriarytmi – hyvä vireys säilyy koko päivän
- Pääaterioiden koostaminen lautasmallin mukaisesti – sopivasti energiaa ja suojaravintoaineita.
- Hyvät välipalat ennen ja jälkeen harjoituksen – energiaa harjoitukseen ja palautuminen käynnistyy heti.
- Paljon ja VÄRIKKÄÄSTI hedelmiä, kasviksia ja marjoja – suojaravintoaineiden saanti.
- Joka aterialla täysjyväviljaa.
- Sopivasti hyvälaatuista rasvaa leivän päälle ja ruoanvalmistuksessa.
- Maitotuotteita 2-3 lasillista – vahvistaa luustoa, maito = loistava palautusjuoma.
- Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä, D-vitamiini päivittäin.
- Juomana pääsääntöisesti vesi tai maito.
- Karkkia ja virvoitusjuomia silloin tällöin tai karkkipäivänä.

ESIMERKKEJÄ



Heittelevä verensokeri



ESIMERKKEJÄ (SOKERIPALOJEN MÄÄRÄSTÄ)

<p>Kivennäis- vesi 0,5 l</p> <p>0</p> 	<p>Karkki- pussi 100 g</p> <p>18</p> 	<p>Suklaakeksi 2 kpl</p> <p>6</p> 	<p>Limu 0,5 l</p> <p>22</p> 
<p>Maustettu jogurtti 2 dl</p> <p>6</p> 	<p>Suklaa 100 g</p> <p>20</p> 	<p>Kurkku 1 kpl</p> <p>0</p> 	<p>Peruna 2 kpl</p> <p>0</p> 
<p>Mehu 2 dl</p> <p>9</p> 	<p>Kaakao 2 dl</p> <p>8</p> 	<p>Muromysi 2 dl</p> <p>5</p> 	<p>Jäätelöpuikko 1 kpl</p> <p>9</p> 
<p>Vanukas 120g</p> <p>5</p> 	<p>Salaatti- kerä 1 kpl</p> <p>0</p> 	<p>Energiajuoma 3,3 dl</p> <p>15</p> 	<p>Täysjyvä- ruisleipä 1 kpl</p> <p>0</p> 

ESIMERKKEJÄ

Jokaisessa 44 sokeripalaa

limu = energiajuoma = mehu/täysmehu/mehujuoma



(1 litra)



(1 litra)



(1 litra)

ESIMERKKEJÄ



Minkä valitsisit?

380 kcal
16 g rasvaa

300 kcal
18 g rasvaa

90 kcal
3 g rasvaa

ESIMERKKEJÄ



Minkä valitsisit?



435 kcal

19 g rasvaa ja

11 sokeripalaa

355 kcal

18 g rasvaa ja

6 sokeripalaa

250 kcal

14 g rasvaa ja

6 sokeripalaa

150 kcal

4 g rasvaa ja

3 sokeripalaa

ESIMERKKEJÄ



Kumman valitsisit?

1 dl muromysliä



225 kcal
9 g rasvaa ja
6 sokeripalaa

1 dl tavallista myslä



141 kcal
2 g rasvaa ja
3 sokeripalaa

ESIMERKKEJÄ



Kumman valitsisit?

Kummassakin
saman verran
energiaa
=1440 kcal



(400 g)



(4,0 kg)

ESIMERKKEJÄ



Kumman valitsisit?

Molemmissa saman verran energiaa (300 kcal)



ESIMERKKEJÄ



Kumman valitsisit?

Kummassakin saman verran energiaa (1 600 kcal)



limu 1,5 l
suklaapatukka 45 g
sipsit 130 g

TAI



Lähde: Duodecim, Laihdu pysyvästi -kirja

ESIMERKKEJÄ



Kumman välipalan valitsisit?



251 kcal
6 g rasvaa ja
2 sokeripalaa



(400 g)



(0,5 l)



(200 g)

2 570 kcal
66 g rasvaa ja
140 sokeripalaa

ESIMERKKEJÄ



Hampurilaiset



1 060 kcal
70 g rasvaa

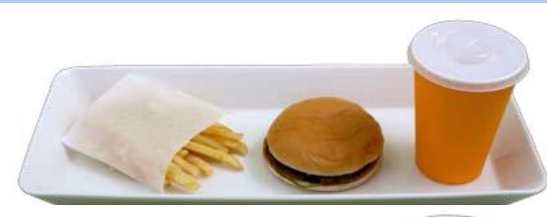
640 kcal
40 g rasvaa

330 kcal
18 g rasvaa

ESIMERKKEJÄ



Hampurilaisateriat



670 kcal
30 g rasvaa ja
11 sokeripalaa



1 030 kcal
53 g rasvaa ja
18 sokeripalaa



1 750 kcal
104 g rasvaa ja
28 sokeripalaa

ESIMERKKEJÄ



Karkkipussit



1 440 kcal
120 sokeripalaa



720 kcal
60 sokeripalaa

g)



110 kcal
9 sokeripalaa

(50 g)

ESIMERKKEJÄ



Jäätelöpuikot

Tavallinen puikko (86 g)

Pikkupuikko (35 g)



20 g rasvaa ja
9 sokeripalaa

9 g rasvaa ja
2 sokeripalaa

ESIMERKKEJÄ



Pitsa

Pizzerian
normaalipitsa (440 g)



1 040 kcal
60 g rasvaa

Kaupan pitsa (200 g)



460 kcal
18 g rasvaa

ESIMERKKEJÄ



Välipala



1+1+1



ESIMERKKEJÄ



Välipala



1+1+1



ESIMERKKEJÄ



Välipala



1+1+1



ESIMERKKEJÄ



Välipala



1+1+



LAUTASMALLI



Perinteinen lautasmalli



Liikkujan lautasmalli



- **Kasviksia** vähän liikkuvalla puolet ja aktiiviliikkujalle kolmannes lautasesta
 - salaatit ja raasteet
 - vihannekset, pakastevihannekset ja wok-vihannekset
- **Lihaa tai kalaa** vähän liikkuvalla neljännos ja aktiiviliikkujalle kolmannes lautasesta
 - nauta, porsas, poro, kana, kalkkuna, kala, katkaravut
 - juustot
 - kananmuna
- **Perunaa, riisiä tai pastaa** vähän liikkuvalla neljännos ja aktiiviliikkujalle kolmannes lautasesta
 - peruna, tumma riisi, täysjyväpasta
- **Ruokajuoma**
 - rasvaton maito, piimä tai vesi
- **Leipää** muutama siivu. Aktiiviliikkuja voi syödä leipää pari siivua enemmän kuin vähän liikkuva.
 - näkkileipää, ruisleipää, tummaa täysjyväleipää

LÄHTEET



- www.jku.fi/wp-content/uploads/2013/05/JKU-ravintovalmennus-lapset-ja-nuoret-VALMISx.pdf
- www.jarkipalaa.fi
- www.terveurheilija.fi
- www.kasvaurheilijaksi.fi