



***KUNNON RUOKAA NUORELLE URHEILIJALLE
JTVK 10.01.2014 Vierumäki
Jari Saastamoinen***



Kunnon ruokaa nuorelle urheilijalle -tekijät

- Anna Ojala, ETK
- Hannele Hiilloskorpi, LitM
- Patrik Borg, ETM

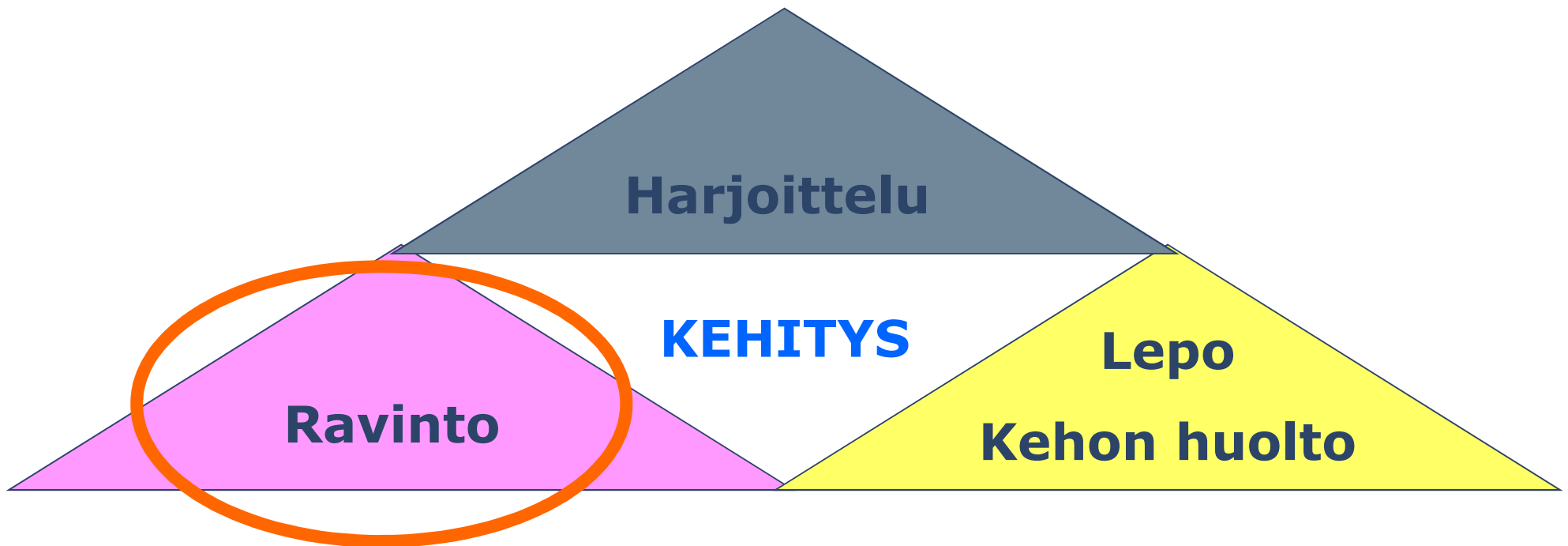


”Kunnon ruokaa urheilijalle”

- Urheilijan ravitsemuksen A,B,C
- Omien ruokailutottumusten arvioiminen
- Ateriat ja ateriarytmit
- Juominen
- Tuoteselosteet tutuiksi
- ”Välipalalla on väliä”



KEHITYSKOLMIO



URHEILIJAN RAVITSEMUKSEN A,B,C



A. ARKIRUOKAILU KUNTOON

- päivän aterioiden koostaminen ja rytmitys



B. JUO RIITTÄVÄSTI



C. VALMISTAUDU KILPAILUIHIN

- eväät
- juomiset



HYVÄ RUOKA ON PERHEEN YHTEINEN JUTTU

- nuoren urheilijan ravitsemus ei sisällä ihmeellisyyksiä
- koko perhe voi noudattaa samoja periaatteita
- energiantarve liittyy fyysiseen aktiivisuuteen
- lautasmalli ohjailee sopivaa energiansaantiin

URHELIJAN 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 salaattinkastikkeet



”MUUTEN VAAN” LIIKKUVIEN LAUTASMALLI



- 1/2 kasviksia, salaattia, raasteita
 - 1/4 riisiä, pastaa, perunaa
 - 1/4 lihaa, kanaa, kalaa
 - juomana vesi tai maito
 - täysjyväleipää
- + kasviöljypohjainen margariini
ja öljypohjaiset salaatikastikkeet

ENERGIAA JA RAVINTOAINEITA



Hyviä hiilihydraattilähteitä (40-60% / päivän energia tai 4-6 g/kg)

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

Hyviä proteiini-lähteitä (15-30% / päivän energia tai 1,2-2,5 g/kg)

- liha, kala, kana, maitotuotteet, kananmuna

Sopivia rasvoja (25-35% / päivän energia tai 1-2g/kg)

- 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 pääsääntöisesti tuotteita, joissa on

- kuitua > (6)-10 g/100g tuotetta (leivät)
- sokeria <15g/100g,
- täysjyväviljaa >50% (murot, myslit)
- täysjyväriisi

Patukoita, välipalakeksejä

- erikoistilanteisiin



VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN -kuitupitoiset viljatuotteet eli täysjyväisyys

- kylläisyys > jaksaminen
- tasainen veren sokeri > hyvä vireystila
- antioksidanttivaikutus -> urheilijan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
- vitamiinit ja mineraalit

PALAUTTAVAT JA RAKENTAVAT PROTEIINIT



Pääaterioilla

- 1/3 lautasesta lihaa, kanaa tai kalaa

Huomio erityisesti välipaloihin, esim.

- leivän päälle leikkeleit, esim. kinkku- tai kalkkunaleikkeleet
- maitotuotteet, esim. jogurttijuomat, rahkat, kaakaot (proteiineja ja hiilihydraatteja)

VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN -proteiinit



- rakennusaine (lihakset, vastustuskyky jne.)
- kudosten korjaustoimet, palautuminen
- energianlähde



SOPIVAT RASVAT OVAT TÄRKEITÄ TERVEYDELLE

maito- ja lihatuotteet

- valitse osin vähärasvaiset vaihtoehdot

leivän päälle

- pääsääntöisesti kasviöljypohjaisia margariineja

salaatinkastikkeisiin, ruoanlaittoon ja leivontaan

- pääsääntöisesti kasviöljyjä, esim. oliivi- ja rypsiöljy

kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyvalmiste käyttöön



VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN **-rasvat**

- energianlähde
- kylläisyys >jaksaminen
- tukee kehon hormonitoimintaa > palautuminen
- tukee kehon rasva-aineenvaihduntaa >kestävyys kehittyy
- korjaa harjoituksen aiheuttamia tulehduksellisia tiloja
(kasviöljyt, kala/kalaöljy: omega- rasvahapot)
>palautuminen



VARMISTA SUOJARAVINTOAINEIDEN SAANTII



Puolikiloa päivässä on kuusi annosta

KOURALLINEN SYÖJÄN KOON MUKAAN



VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN **- hedelmät, marjat, kasvikset**



- antioksidanttikapasiteetti
- vitamiinit ja mineraalit

”Oikeasta” ruuasta paras kokonaisuus

OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI
Toteutuuko seuraava?
Merkitse rasti, jos asia sinun kohdallasi toteutuu



- 5(-7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 1-4 välipalaa, iltapala / päivä
- täysjyväviljatuotteita: 5-9 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



ATERIARYTMI



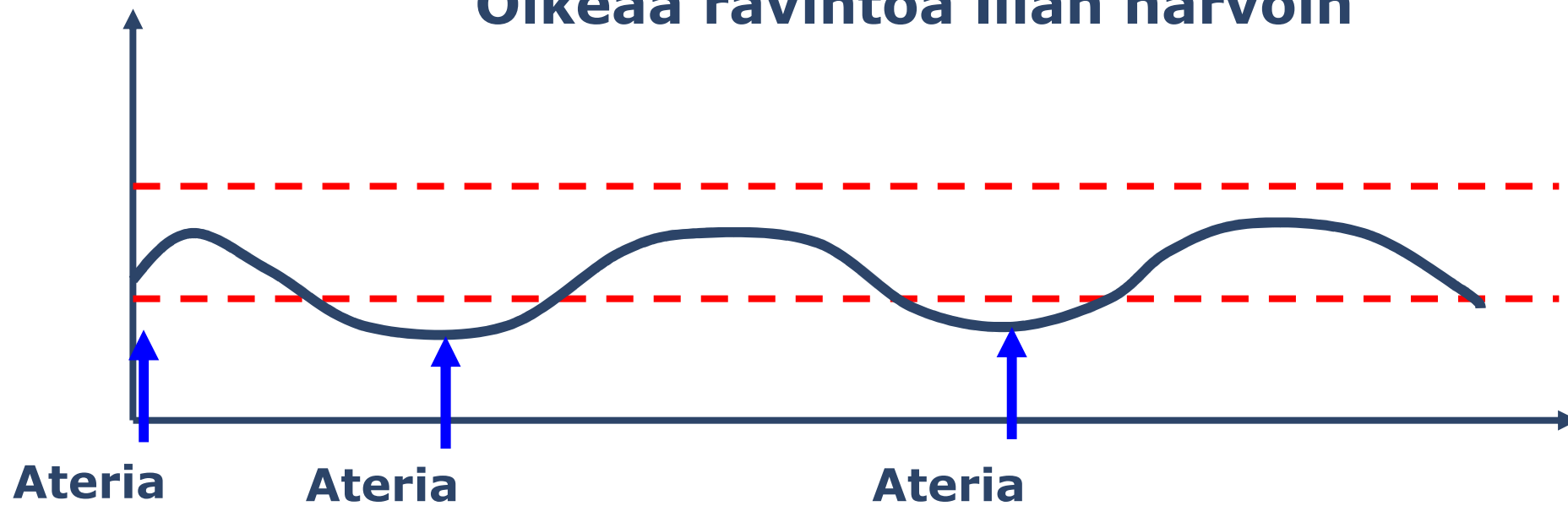
VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN ateriat ja ateriarytmi

- tasainen ateriarytmi on takaa hyvän vireyden
- lautasmalli turvaa monipuolisuuden
- aterioiden poisjääminen heikentää kokonaisuutta
>>koululounas on tärkeä
- kunnon ateria aina treenin jälkeen, myös myöhään illalla!

Veren ravinnetaso



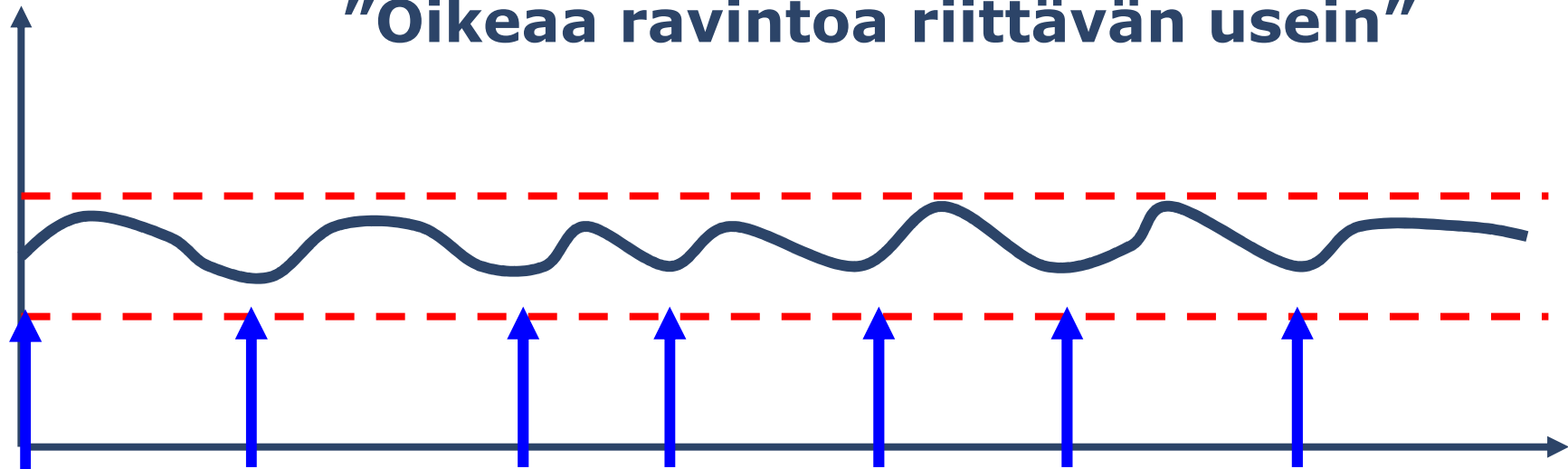
"Oikeaa ravintoa liian harvoin"



Veren ravinnetaso



"Oikeaa ravintoa riittävän usein"





Syöminen ennen urheilua (fläppi)

Tavoitteena suorituksen alkaessa:

- mahalaukku on jo tyhjä, kuitenkin olo sopivan kylläinen
 - energiavarastot (lihakset ja maksa) täynnä
 - verensokeri normaali
 - energia lihaksissa asti
- pääaterian ja liikunnan väliin noin 1,5-3h
- hyviä välipaloja vielä ennen harjoitusta (noin tunti ennen harjoitusta)
 - ei makeisia / raskasta ruokaa tuntiin ennen harjoitusta
- Juomana pääsääntöisesti vesi

PALAUTUMINEN



Harjoitus



30- 90 min. ennen:

- nestettä 3-6 dl
- hiilihydraatteja 10-30/50 g
- proteiinia 5-20 g

Käytännössä:

- marjarahka
- jogurtti
- leipä kinkkutäytteellä
- banaani +raejuusto
- proteiinipatukka
- palautusjuomaa 1-2 dl
- jne..

Nestettä 5-8 dl/t

- *vesi*
- *pitkissä treeneissä välillä urheilujuomaa / mehua*

0 - 30 min jälkeen

- nestettä 5-10 dl/t
- hiilihydraatteja 10-30/50 g
- proteiinia 10-25 g

Käytännössä:

- tarvittaessa samanlaisia välipaloja kuin ennen treeniä
- kunnon ateria 1-2 h sisällä



KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

- normaali ja riittävä ruokailu edeltävinä päivinä
- jos suoritus kestää yli 1 h tai kisa / pelipäivän aikana on useita kilpailusuorituksia tai pelejä on edellisen päivän ruokailua erityisen tärkeää!
- kilpailu-/pelipäivän aamupala tärkeää

LAUTASMALLI KISAA EDELTÄVÄNÄ ILTANA



Esimerkiksi:

- Kana- tai kala- tai lihapastaa
- Ruisleipää tms.
- Raejuustoa
- Kurkkua, tomaattia, kasviksia
- Hedelmiä
- VETTÄ

KILPAILUPÄIVÄ



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

Yksilöllistä!



LAUTASMALLI n. 2-3 h ENNEN

Esimerkiksi:

- Pastaa/riisiä/keitettyä perunaa
- Kanasuikaleita/vähärasvaista jauhelihaa + raejuustoa
- Ruisleipää
- Kurkkua, tomaattia,tms. kasviksia
- Hedelmiä
- Vältä rasvaisia kastikkeita, ruokia
- VETTÄ

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

VÄLIPALOJA KOTONA



lähde: leipätiedotus, maito ja terveys ry, UKK-instituutti

KISAN JÄLKEEN



- Kuten harjoituksen jälkeen
- Käynnistä palautuminen heti syömällä hiilihydraatteja + proteiineja
 - banaania, mehua, leipää, jogurttikuomaa
 - 1-2 h kuluessa kunnon ruokaa, lautasmalli!
- Juo vettä vielä janon sammuttuakin



Ateriarytmi (suunnittele)

- **Aamuharjoitus ja aikainen iltaharjoitus**
 - 9.00 harjoitus
 - 16.00 harjoitus
- **Myöhäinen iltaharjoitus**
 - 19.00 harjoitus
- **Turnauspäivän ruokailu**
 - Lähtö 10.00
 - 1h matka
 - Pelit 12.00, 16.00, 20.00 (otteluaika 1h)

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			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!

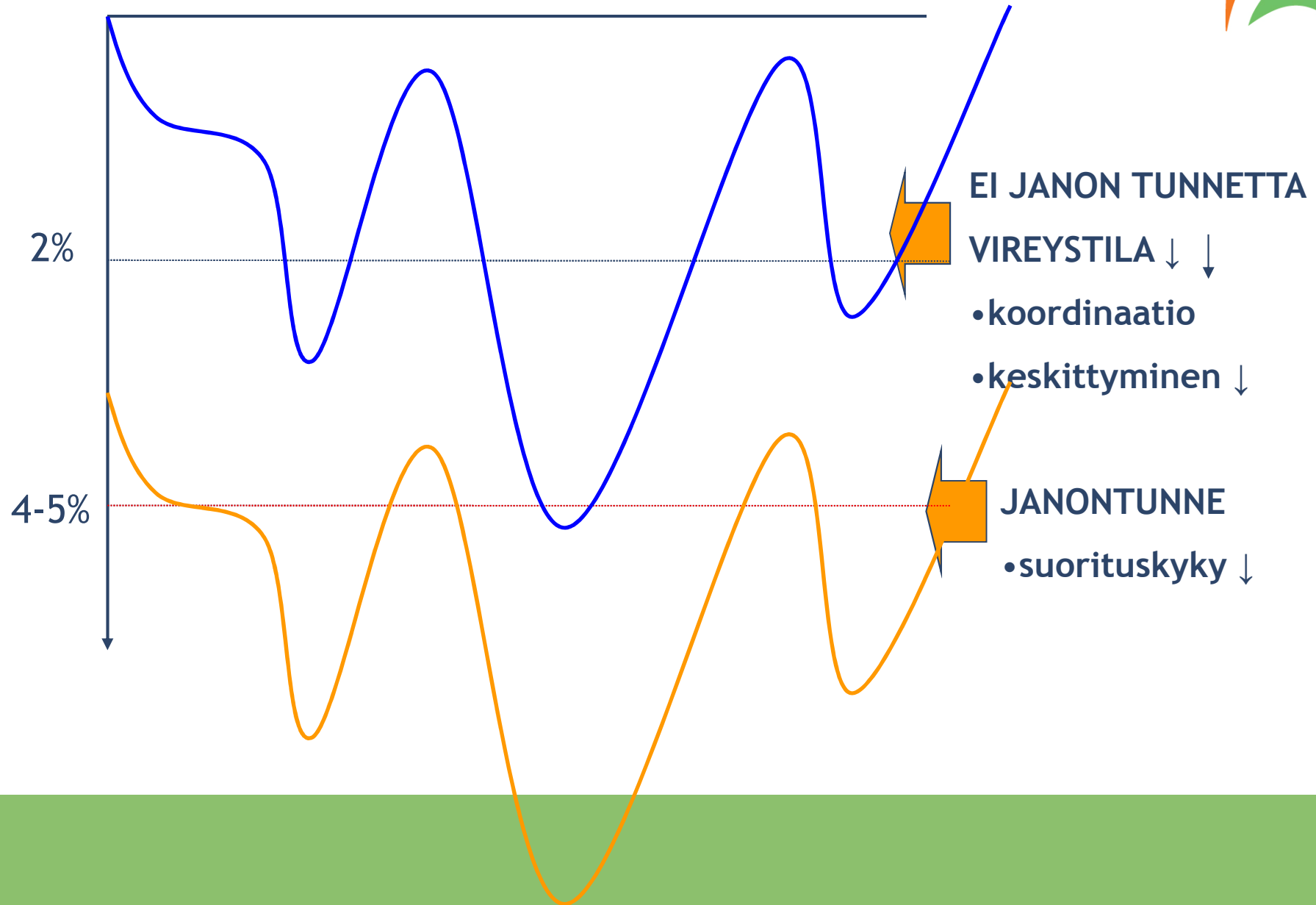
JUOMINEN



- 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!!

NESTEHUUKKA



URHEILUJUOMAT HELTEELLÄ JA PITKINÄ HARJOITUS- / KILPAILUPÄIVINÄ



tärkeää on maku, jotta juominen on riittävää



- urheilujuomat
- hh n.5-6g/1dl
- sisältävät myös suoloja
- imeytyvät helpoiten

- mehut laimennettuna puoleen
- muuten liikaa hiilihydraatteja

- limsoissa liikaa sokeria (n. 12-15g /100ml), haittaa nesteen imeytymistä

vesipullo AINA mukana harjoituksissa ja kilpailuissa



TUOTESELOSTEET TUTUKSI

- Ravintoarvomerkinnot auttavat vertaamaan eri tuotteiden ravintosisältöjä keskenään.
- Valmistusaineet ja lisäaineet merkitään *painon mukaan alenevassa järjestyksessä. Ensin se ainesosa, jota on eniten ja viimeisenä se, jota on vähiten*
- Ravintoarvo ilmoitetaan yleensä 100 g (100 ml) kohden.
- Tarkkaile välipaloista seuraavia:
 - proteiini
 - hiilihydraatti
 - rasva
 - ravintokuitu



Esimerkki tuoteselosteesta



Ensin ainesosa, jota on eniten ja viimeisenä se jota on vähiten

Ainesosat:

kasviöljy (rypsiöljy), auringonkukkaöljy, pellavaöljy, kasvirasva, vesi, kirnumaito, suola (0,9 %), lesitiini, E 471.

Välipalalla on väliä!



Rahkavälipala, vadelma

Ravintosisältö/100g

- Energia: 100 kcal
- Proteiini 7,3 g
- Hiilihydraatit 13 g
- Rasva 2 g



Hedelmä-vaniljakiisseli

Ravintosisältö/100g

- Energia: 100 kcal
- Proteiini 1,3 g
- Hiilihydraatit 16 g
- Rasva 3,1 g

Välipalalla on väliä!



Ruisleipä, (2 puoliskoa)

- Becel kasvisrasvavevite 60%, 5g (1tl)
- Keittokinkku 60g (3 siivua)
- Edam (17%) 1 siivu
- Kurkkusiivuja 3
- Tomaattiviipaleita 2

Ravintosisältö / 100g

- Energia: 249 kcal
- Proteiini 9,6
- Hiilihydraatit 14,3 g
- Rasva 4,4 g
- Ravintokuitu 7,9 g



Kinkkupizza

Ravintosisältö/100 g

- Energia: 230 kcal
- Proteiini 9,5 g
- Hiilihydraatit 30 g
- Rasva 8,4 g
- Ravintokuitu 1,5 g





Välipalalla on väliä!



Mysli

- Energiaa 1320 kJ (310 kcal)
- Proteiinia 8,4 g
- Hiilihydraattia 66,0 g
- josta sokeria 26,0 g
- Rasvaa **3,0 g**
- Ravintokuitua 6,8 g



Muromysli

- Energiaa 1320 kJ (310 kcal)
 - Proteiinia 8,4 g
 - Hiilihydraattia 66,0 g
 - josta sokeria 26,0 g
 - Rasvaa **3,0 g**
 - Ravintokuitua 6,8 g
- Energiaa 450 kcal
 - Proteiinia 7,0 g
 - Hiilihydraattia 66,0 g
 - josta sokeria 27,0 g
 - Rasvaa **17,0 g**
 - Ravintokuitua 5,5 g

VÄLIPALAEVÄÄT TIEN PÄÄLLÄ... MUKANA TREENEISSÄ JA KISOISSA	energiaa	hh	prot
2 kinkkuvoileipää	800 kJ /200 kcal	24 g	10 g
1 Banaani ja jogurttipurkki / juotava jogurtti	546 kJ /130 kcal	25 g	6 g
Rasvatonta jogurttia 6 dl (reilu puolet litran tölkestä)	1100 kJ /260 kcal	42 g	21 g
Rasvaton maustamaton jogurttipurkki ja lasten hedelmäsose	719 kJ /172kcal	30g	9g
Valio Play maitokaakaojuoma (3,3dl) ja alpen light myslipatukka (21g)	1086 kJ / 259 kcal	42g	12g
Maitorahkapurkki, ananassäilykepurkki ja 1 banaani	1460 kJ /349kcal	53g	27g
Palautusjuoma 2-4 dl (maltodekstriini+heraproteiinijauhe)	vaihtelee tuotteen ja annoksen mukaan	esim. 40g- 20g	esim. 20g- 10g

VÄLIPALA KOTONA	energiaa	hh	prot
iso karjalanpiirakka (90g) ja 3 reilua rkl raejuustoa (45g)	758 kJ / 181kcal	21g	11g
Mysliä 3 rkl ja viili/marjarahka	760 kJ /180 kcal	30 g	10 g
2 lasia täysmehua ja 0,5 purkkia raejuustoa (100g)	1055 kJ /252 kcal	40 g	17g
Hedelmärahkaa 2 dl ja banaaniviipaletta	750 kcal /180 kJ	30 g	13 g
2 kinkkuvoileipää + lasi rasvatonta maitoa (2 siivua kinkkua, tomaattia, kurkkua, margariinia)	996 kJ /238 kcal	33 g	16 g
Proteiinivalmiste ja malto/palautusmisjuoma	Annos vaihtelee tuotteen ja ohjeen mukaan		



Perusruokavalio 80-90 %

Liikuntatilanteet 10-20 %



SYÖMISEN ASENNE KUNTOON

- Katson mitä syön.... mutta liikaa en stressaa!
- Ei sääntöjä, ei ehdottomuuksia!
- syömisellä ja juomisella voi itse vaikuttaa urheilusuoritukseen
- perusasiat kuntoon
- Enimmäkseen hyvin, mutta aina ei tarvitse!



”Pikkujutut ovat osa kokonaisuutta.

Kokonaisuudesta muodostuu täydellisyys.

Ja täydellisyys .., niin se ei olekaan pikkujuttu”

Michelangelo (1475-1564)



Erilaiset rasvat



Kasviöljymargariini

Ainesosat:

kasviöljy 35 % (rypsiöljy),
aurionkukkaöljy, pellavaöljy),
kasvirasva, vesi, kirnumaito,
suola (0,9 %), emulgointiaine
(lesitiini, E 471 kasvirasvapohjainen),
säilöntäaine (kaliumsorbaatti),
happamuudensäätöaine
(sitruunahappo), aromi, A- ja D-
vitamiini.



Voi-kasviöljyseos

Ainesosat:

kerma, kovettamaton kasviöljy, vesi,
hapate, suola (1,5 %) ja
happamuudensäätöaineet (E500,
E339).



URHEILIJA KEHITTYY, KUN

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

urheilijan
kehittyminen

