

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS



Saarioinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

URHEILIJAN SYÖMISEN KULMAKIVET



Saarioinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

Tehtävä:

- 1. Pohtikaa ensin yhdessä, miksi syömisellä on merkitystä ja mihin kaikkeen se vaikuttaa? Mitä kivaa siihen liittyy?**
- 2. Miksi urheilijan kannattaa kiinnittää huomiota siihen, mitä syö?**
- 3. Mitä erilaisia kokemuksia syömiseen liittyen nousee esiin?**

- Maukas ja oikeanlainen ruoka auttaa:
 - jaksamaan
 - palautumaan
 - kasvamaan
- Kaloreita ja ravintoaineita ei tarvitse laskea
 - Mallia ruokavalintoihin saa urheilijan lautasmaailista ja ruokakolmiosta.



- Pieni nälän tunne ennen ateriaa on ok.
- Syödä kannattaa sen verran, että tulee hyvä olo, muttei ähky.
- Harjoituskaudella lepopäivinä kannattaa syödä kuten treenipäivinäkin:
 - monipuolisesti
 - riittävästi



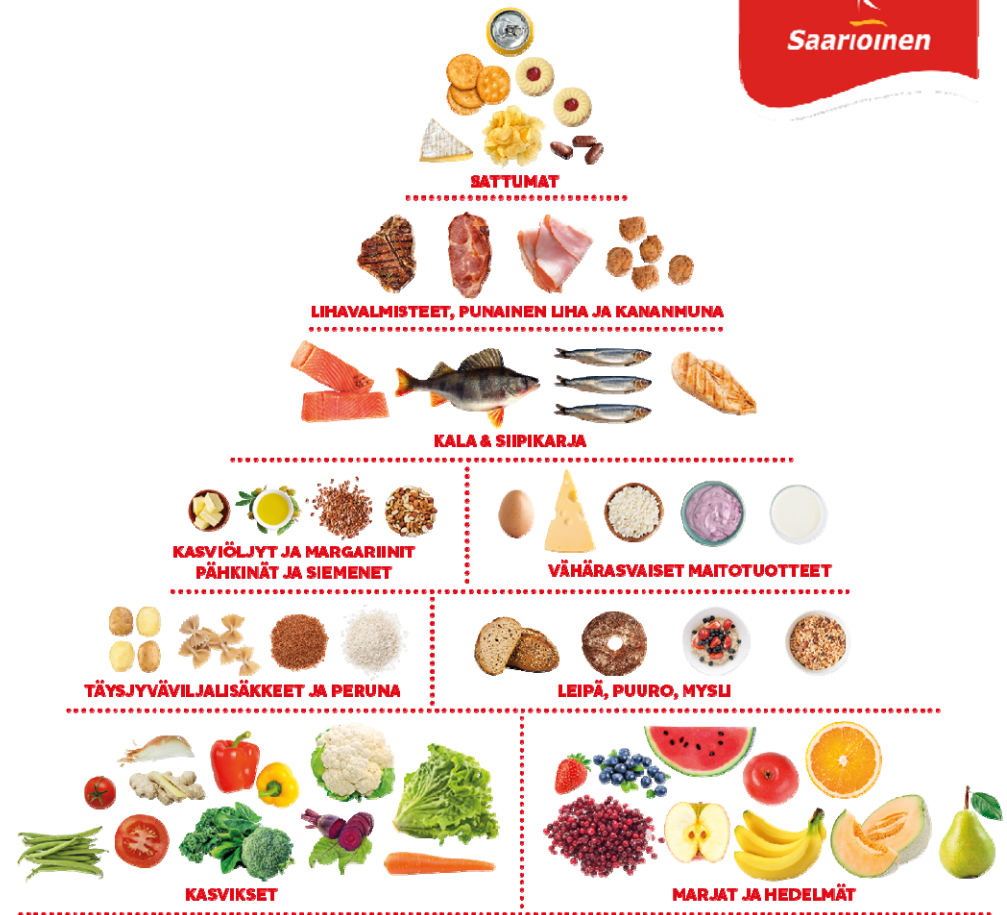
RUOKAKOLMIO



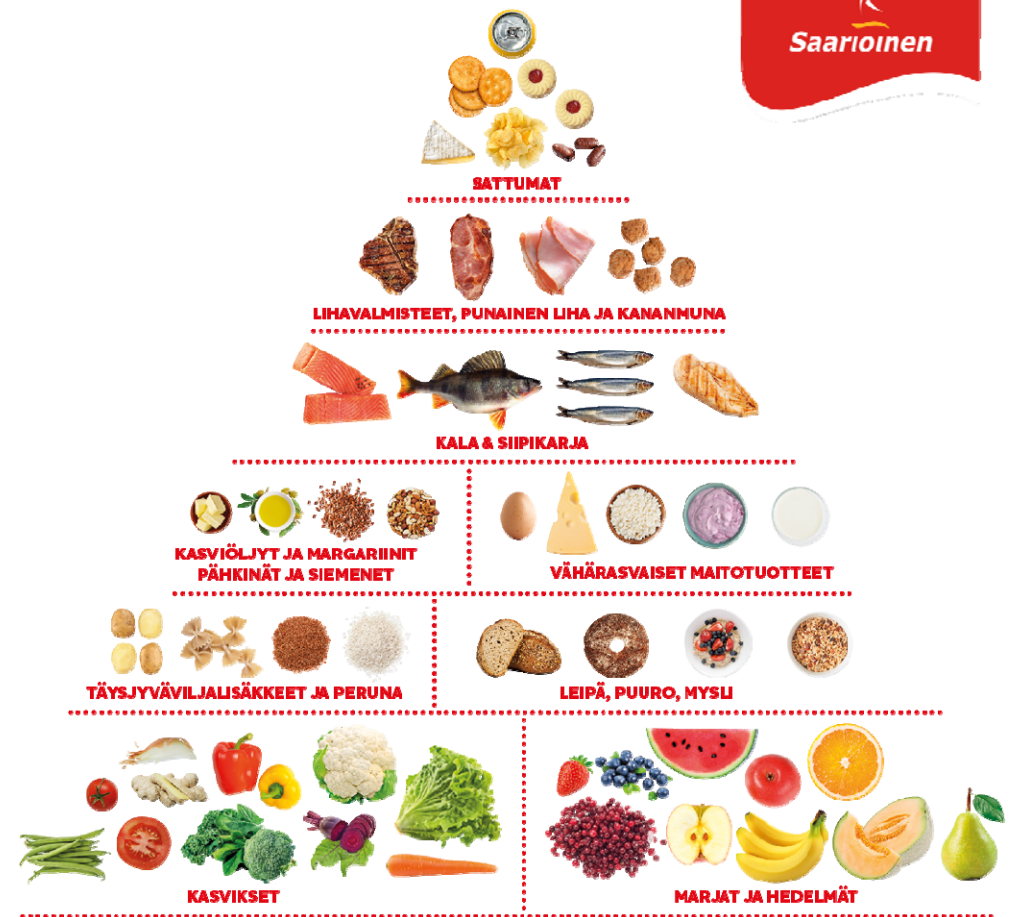
Saariolinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

- Ruokakolmio antaa viitettä, missä suhteessa eri ruokia kannattaa valita syötäväksi.
 - Kaikkia ei tarvitse mahduttaa ruokavalioon joka päivä.
- Päivittäin kannattaa suosia erivärisiä kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
- Toisesta kerroksesta löytyy hiilihydraatin lähteitä, kuten viljatuotteita ja perunaa, pastaa ja riisiä.
 - Hiilihydraatit ovat urheilijan pääasiallista polttoainetta. Viljoissa kannattaa suosia täysjyvää.



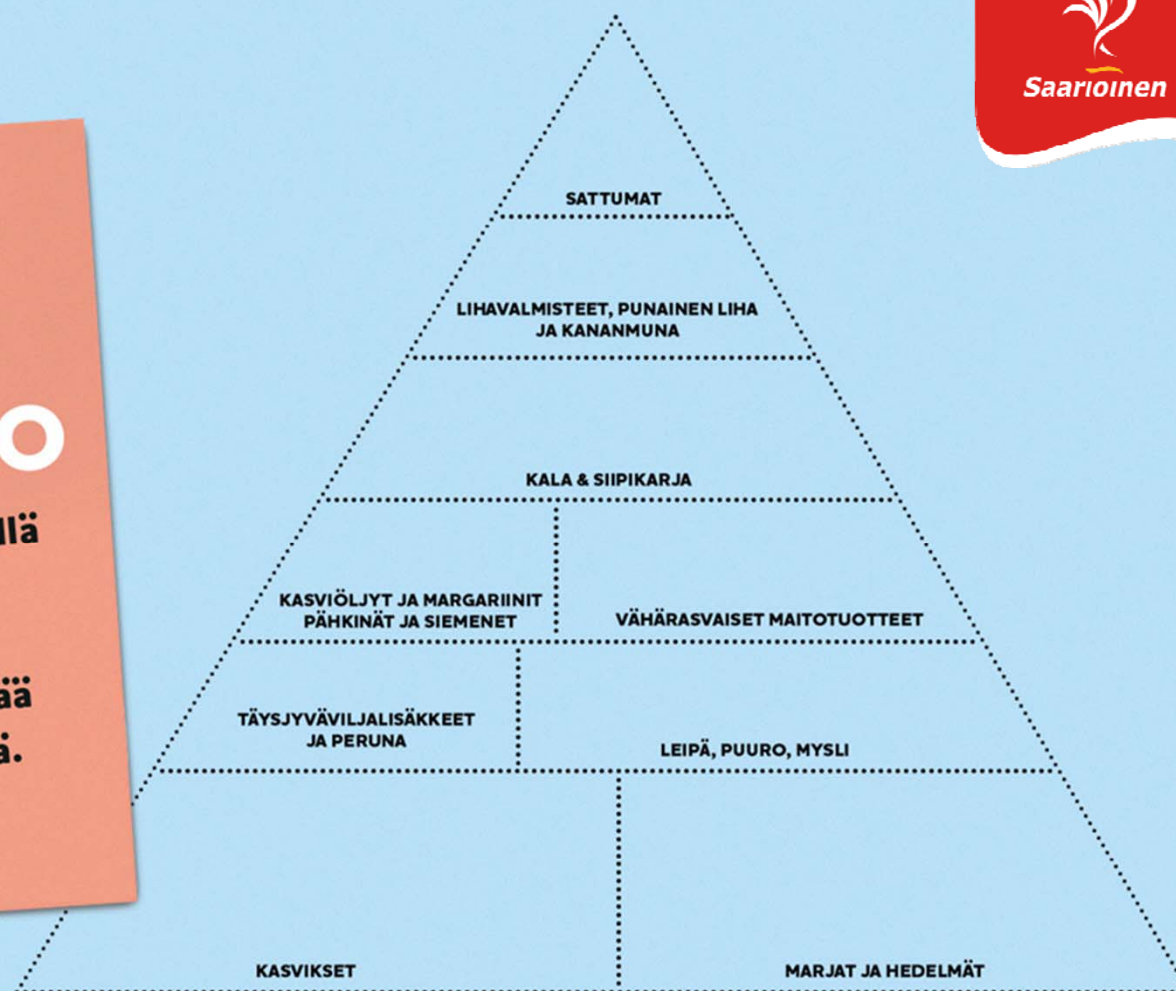
- Myös vähärasvaisia maitotuotteita kannattaa syödä päivittäin.
- Kasviöljyt, pähkinät ja siemenet sisältävät pehmeää rasvaa, joka on hyväksi hermostolle.
- Lihaksi kannattaa valita useammin vaaleaa kuin punaista lihaa. Liha ja erilaiset palkokasvit ovat hyviä proteiinien lähteitä.
- Satunnainen herkuttelu on ok, kun arkisyöminen on hanskassa.

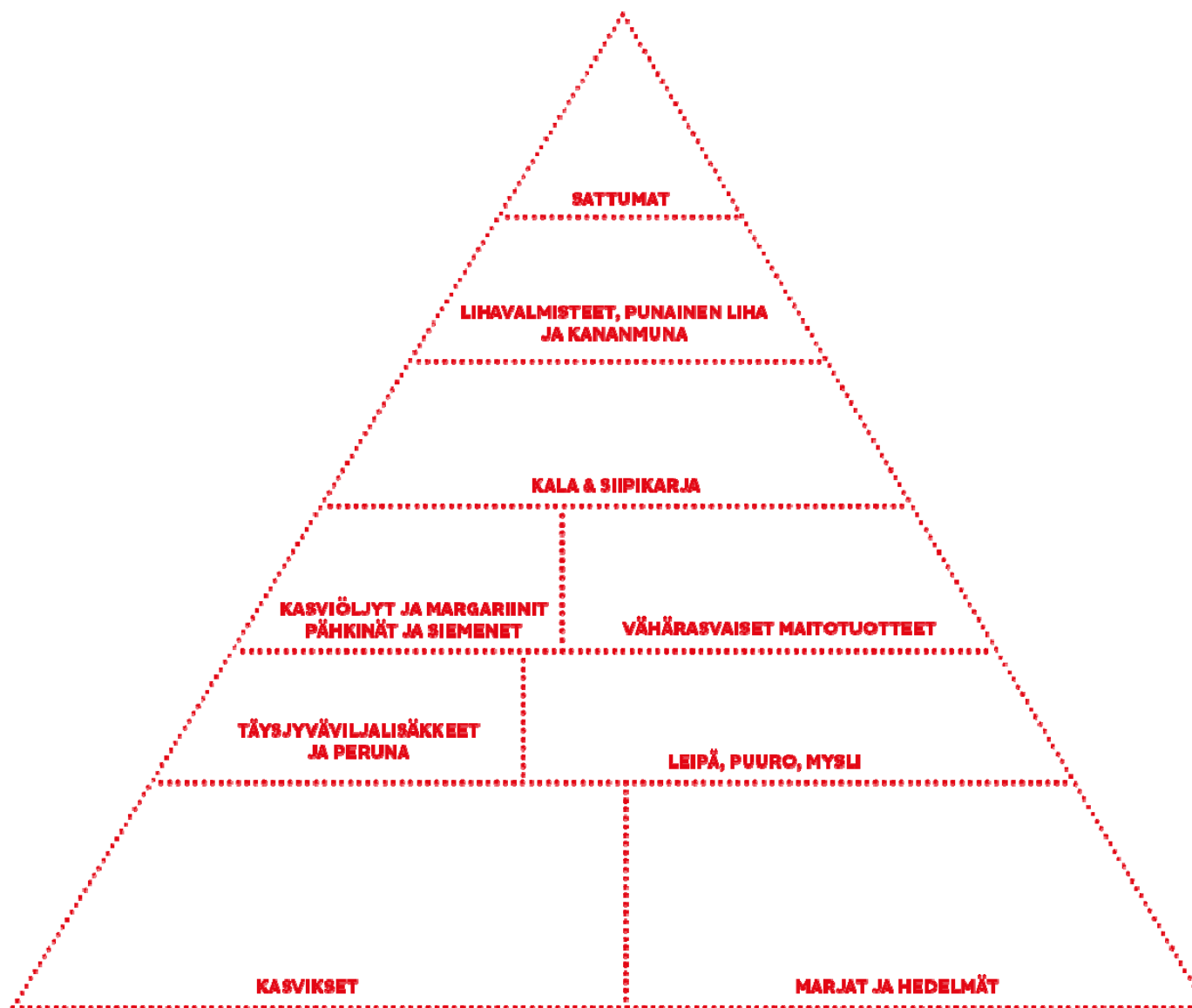


Tehtävä:

RUOKAKOLMIO

Täydennä ruokakolmio piirtämällä tai kirjoittamalla esimerkkejä erilaisista ruoka-aineista omiin lokeroihinsa. Voit käyttää askartelutarvikkeita ja värejä.





URHEILIJAN LAUTASMALLI



Saarioinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957



- Lautasmalli on helppo kikka monipuolisen aterian kokoamiseen.
 - Se toimii aamupalalla, lounaalla ja päivällisellä sekä isommilla välipaloilla.
- Urheilijoille on tehty suurentuneeseen energiankulutukseen sopiva lautasmalli.



- 1/3 kasviksia raakana tai kypsennettynä. Pälle kasviöljypohjaista salaattinkastiketta tai rypsiöljyä.
- 1/3 lihaa tai kasviproteiinia
- 1/3 pääpolttoainetta eli hiilihydraatteja perunaa, pastaa, riisiä tai viljoja
- 1–3 täysjyväleipäviipaleutta levitteellä
- lasi vettä + vähärasvaista maitoa tai piimää



KOTITEHTÄVÄ: Nappaa kännykällä kuva seuraavasta ateriastasi, jonka olet koonnut urheilijan lautasmallin mukaan



PÄIVÄN ERILAISET ATERIAT



Saarioinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

Tehtävä:

Pohtikaa, minkälaisia erilaisia aterioita syötte yhden päivän aikana.

- × **Mihin niitä tarvitaan ja miksi ne rytmittyvät tietyllä tavalla?**
- × **Mikä jää helpoimmin syömättä?**
- × **Mitkä ovat päivän pääateriat?**
- × **Mikä merkitys välipaloilla on ja miten ne eroavat napostelusta?**
- × **Miten treenit tai kisat vaikuttavat syömiseen ja minkälaisia kokemuksia teillä on eri tilanteista?**

- Urheilijan ruokailurytmissä ateriavälit ovat kahdesta neljään tuntia.
 - 5–7 kertaa päivässä syömällä energiavarastot täyttyvät tehokkaasti.
- Rungon muodostavat aamupala, lounas ja päivällinen.
- Lisäksi syödään 2–4 välipalaa.

- Hyvä aamupala sisältää urheilijan lautasmallin osat.
 - Sen avulla jaksaa sekä treenata että opiskella.
- Lounas on monipuolinen ja riittävä, kun muistaa tutun lautasmallin.
 - Ilman hyvää lounasta jaksaminen treeneissä ja keskittyminen oppitunneilla on heikkoa.
- Päivällinen syödään ennen tai jälkeen iltatreenien.
 - Runsaampi ateria viimeistään tunnin kuluessa treeneistä jouduttaa palautumista.

- Välipaloista voimaa
 - Aamupäivän välipala kannattaa, jos aamupalan ja lounaan väli on pidempi kuin neljä tuntia.
 - Iltapäivän välipala pitää nälän loitolla.
 - Treenien jälkeinen palauttava välipala olisi paras syödä välittömästi treenin loputtua tai jo loppuverryttelyn aikana.
 - Hyvät iltapalat ovat kuin hyviä välipaloja.

OMA ATERIARYTMI



Saarioinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

Tehtävä:

Suunnittele, miten söisit
treenipäivänä fiksusti ja niin,
että energiaa riittää tasaisesti koko
päivän puuhiin. Täydennä olennaiset
kellonajat ja ateriat kuvaan ja viereen
esimerkki syötävästä.

Apua saat seuraavista kysymyksistä:

- × Moneltako syöt aamu- ja iltapalan ja mitä ne sisältävät?
- × Monelta olet koulussa?
- × Monelta syöt koululounaan ja mitä se voisi sisältää?
- × Monelta syöt välipalat ja mitä ne sisältävät?
- × Monelta on treenit?
- × Monelta ja mitä syöt ennen ja jälkeen treenin?



VÄLIPALALLA ON VÄLIÄ



Saarioinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

Tehtävä:

**Pohtikaa ja kirjatkaa yhdessä
ylös minkälaisia välipaloja suositte?**

Mitkä nousevat suosikeiksi?

**Eroavatko välipalat toisistaan
päivän eri hetkinä tai eri päivinä?**

Minkälainen on hyvä välipala?

Miksi?

- Treenin ympärillä syötävissä välipaloissa oleellisimpia ovat:
 - hiilihydraatin lähteet, kuten hedelmät, marjat ja viljat
 - proteiinin lähteet, kuten maitotuotteet ja kananmuna
- Juuri ennen treenejä syöty hiilihydraattipitoinen välipala lisää treenivireyttä.
- Treenin jälkeen syöty hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen välipala käynnistää palautumisen.



- Jos välipala pitää syödä vielä juuri ennen treenejä, kannattaa suosia nopeasti sulavia vähärasvaisia ruokia, kuten:
 - hedelmä- ja kasvissoseita
 - tuoreita tai kuivattuja hedelmiä
 - smoothieita
 - puuroja tai vähäkuituisia leipiä
 - nestemäisiä vähärasvaisia maitovalmisteita (jogurtti, rahka, viili ja maito)
 - laatikkoruokia, kuten lihaperunasoselaatikkaa tai makaronilaatikkaa



- Rasvaisten ja kuitupitoisten ruokien sulattaminen vie aikaa.
 - Siksi esimerkiksi kokonaiset lihapalat sekä raa'at juurekset soveltuvat mieluiten isommille aterioille ja välipaloille.



OMAT VÄLIPALASUOSIKIT



Saarioinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

Tehtävä:

Kirjaa tähän lista omista välipalasuosikeistasi. Vinkkaa myös kaverille yksi hyvä välipalaidea seuraavalle päivälle.

Parhaista välipaloista voi kirjoittaa listan kotiin jääkaapin oveen, josta on helppo valita tulevien päivien välipaloja ja hankkia niihin tarvikkeet.

Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse tehdä aina itse: valmiit ateriat tai välipalat ovat käteviä ja helpottavat urheilijan perheen arkea.

JUOMINEN



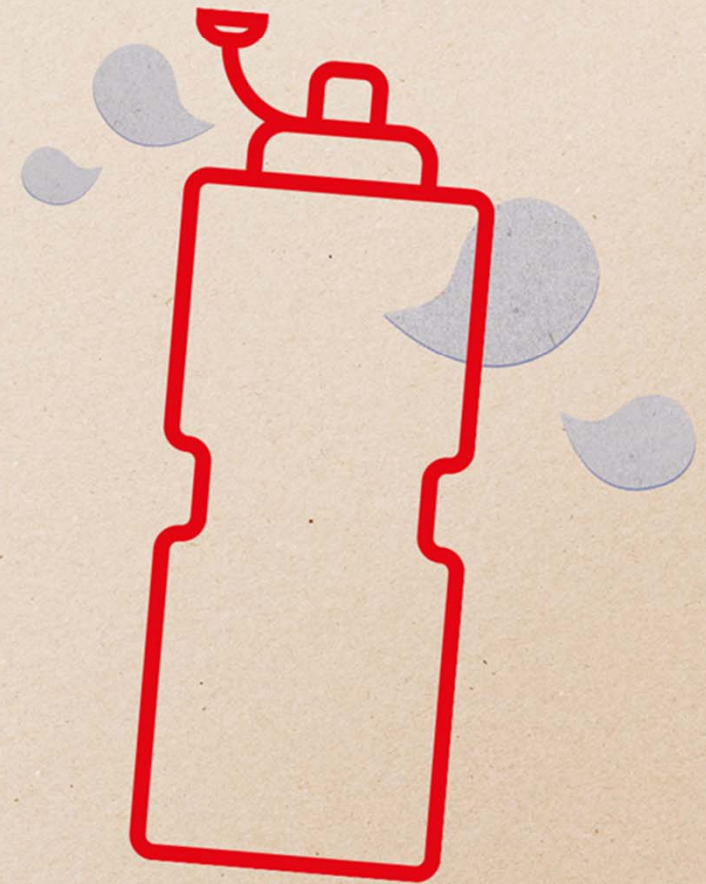
Saariolinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

- Päivässä tarvitaan vähintään 1–1,5 litraa nestettä.
 - Myös jokaista urheilutuntia kohti tulisi juoda puolesta litrasta kahteen litraan nestettä.
- Jano kertoo alkaneesta nestevajeesta.
- Nestetasapainosta huolehtii parhaiten juomalla tasaisesti pitkin päivää ennen janon tunnetta.



- Vesi on hyvä juoma kevyessä treenissä viileissä lämpötiloissa.
- Kun treenaat yli 2 tuntia, vesipulloon voi lisätä mehutiivistettä tai ottaa urheilujuomaa.
 - Kotitekoisen urheilujuoman teet lisäämällä kukkurallisen maustemitallisen (1,25 ml) tavallista suolaa litraan laimeaa mehua tai vettä.
 - Suolalisää tarvitaan yleensä vain silloin, jos treenit ovat erityisen raskaat, hikoilet runsaasti tai on kuuma.
- Limut ja energiajuomat kannattaa jättää kauppaan.



Tehtävä:

Laske, kuinka monta 2 desilitran lasillista sinun tulisi juoda nestettä joka päivä, jotta suositeltu 1,5 litraa täyttyisi? Piirrä ja väritä ne paperille ja kirjoita, mitä kyseinen juoma on (esim. vesi, maito, mehu). Voit laskea ja piirtää laseina myös sen juomamäärän, minkä juot normaalin treenin yhteydessä.

Kirjoita kunkin lasin sisälle, mitkä niistä juot aterian tai treenin yhteydessä. Pohdi milloin hörpit loput lasilliset, jotta saisit nestettä tasaisesti pitkin päivää?



= 1,5 LITRAA

KISAPÄIVÄ



Saarioinen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957

Tehtävä:

**Keskustelkaa, miten kisapäivä
vaikuttaa syömiseen:**

Mitä ja milloin urheilijoilla on
tapana syödä?

Muuttuuko ateriarytmi?

Miten syömisellä voisi tukea
urheilusuoritusta?

Onko jollain hyviä kikkoja
kisapäivälle?

- Kilpailupäivänä hyvän olon saa syömällä usein ja pieniä nopeasti imeytyviä aterioita.
- Kisoissa voi nauttia ruokien lisäksi palautusjuomia, geelejä, patukoita ja urheilujuomaa.
- Kisapäivään kuuluu vähärasvainen, mutta energiapitoinen aamupala.
- Matkustaessa lämmin ruoka kannattaa varata etukäteen liikenneasemalta, kisapaikalta tai varautua valmisruoalla.



- Runsain ja monipuolisin ateria kannattaa syödä vasta kilpailupäivän päätteeksi.
 - Jälkiruokana voi herkutella esimerkiksi jäätelöllä ja hedelmillä.
- Eväät pitää muistaa ottaa mukaan.
 - Ne voi pakata kylmälaukkuun vaikka jäädytetyn jogurttipurkin tai juoman kanssa.
- Juomaksi mukaan vettä, urheilujuomaa tai laimennettua mehua pullosta.





YHTEYSTIEDOT

Saarioinen Oy,
Järvensivuntie 1,
PL 108, 33101 Tampere
www.saarioinen.fi

Kuluttajapalvelu
maksuton puh. 0800 178 052,
arkisin klo 9-13.



Saarioinen



Saarioinenoy



Saariainen

ÄITIEN TEKEMÄÄ RUOKAA VUODESTA 1957