

Urheilu

Ota yhtey

Tenho Tiilikainen
tenho.tiilikainen@
puh. 040 079 9
urheilu@uutisvKunnon ruokaa
nuorille urheilijoille

Värikästä ruokaa,
mutta ei herkkuja ja
karkkeja joka päivä.
Välipalapatukka ei ole
urheilijan välipala.

TENHO TIILIKAINEN

NUORET urheilijat tarvitsee oikeanlaista ravintoa päivittäin ja oikean määrän.

Näin voisi kiteyttää elintarviketieteiden maisterin ja terve urheilija-kouluttajan helsinkiläisen **Johanna Kleemolan** terveiset nuorten urheilijoiden ja erityisesti urheilua harrastavien tyttöjen vanhemmille. Kleemola puhui ravintoasioista Imatran Voimistelijoiden ravintoluentoillassa.

Kleemola muistutti vanhempia

myös siitä, että lasten ja aikuisten elämä on nykyisin paljon passiivisempaa kuin ennen.

– Älkää kuskatko lapsianne lyhyillä matkoilla, teette vain karhunpalveluksen jatkoa ajatellen, Kleemola muistutti.

Urheilijan ja erityisesti nuoren urheilijan kehittymiseen vaikuttaa hyvän harjoittelun lisäksi lepo, kehon huolto sekä ravinto.

– Moni vanhempi ei ajattele tätä asiaa tarpeeksi. Valmentajalla ei ole mitään mahdollisuutta kontrolloida ravintoasioissa urheilijoihin. Meidän vanhempien tehtävä on taata lapselle ja nuorelle oikeanlaista ravintoa energiakulutuksen mukaan, ei liikaa eikä liian vähää, Kleemola viestitti.

VANHAN kunnon karkki- ja herkkupäivän peräänkin kuulu-

KIKKA SISSALA-HALLIKAS



Junioreiden omalla luennolla askarrettiin ja piirrettiin yhdessä terveellisiä aterioita. Monessa piirroksessa löytyi hedelmiä, vihanneksia ja täysjyväleipää, mutta rakennusaineet eli proteiinit olivat unohtuneet lähes tyystin.

tettiin.

– Ei herkkuja, limuja, karkkeja tai keksejä voi syödä joka päivä. Yksi herkkupäivä viikossa on hyvä, ja silloinkin on syytä muistaa kohtuus.

VANHEMMAT kysivät muun muassa mysli- ja välipalapatukoita ja -kekseistä.

– Ne eivät kuulu urheilijan ruokavalioon. Nämä patukat ovat pääosin sokeria, vähän kun karkkia.

Kleemolan mukaan urheilevan lapsen ravintoasioissa joutuu näkemään vaivaa. Terveellisiä välipaloja on oltava mukana repussa aina.

– Muistakaa, että näitä asioita voi laittaa kuntoon pieni pala kerrallaan. Kaikkea ei voi, eikä saa yrittää muuttaa yhdellä kertaa. ●