

Tiivistelmä ravintoluennosta

PASI AHOLA, 16.12.2013

Nestetasapaino

Nauti riittävästi nestettä päivän aikana ja harjoituksissa

Ruokailujen yhteydessä nautitun nesteen lisäksi juo noin 5 dl nestettä päivän aikana (pullo mukana koulussa)

Harjoituksessa nauti nestettä noin 15-20 min välein, yhteensä noin 5 dl/tunti

Välittömästi harjoituksen jälkeen 5 dl vettä

Mikäli vesi ei maistu, juo laimennettua mehua tai urheilujuomaa. Ei kuitenkaan virvoitusjuomia

Vältä limukoita ja energiajuomia batterit, red bullit ym. (liikaa sokeria ja kofeiinia – ei lapsille)

Mehuista täysmehut parempi valinta

Ruokailujen yhteydessä rasvaton maito hyvä valinta

Energiaravintoaineet

Hiilihydraatit, 50-60% päivän kokonaisenergia tarpeesta

- Pääasiallinen energianlähde urheilusuorituksessa
- Tärkeitä **jaksamisen, kehittymisen, palautumisen ja suorituskyvyn** kannalta
- Riisit, pastat, leivät (valitse tummia, sisältävät yleensä enemmän ravintoaineita ja kuituja)
- Hyviä hiilihydraatin lähteitä: puuro, mysli, leivät, juurekset, kasvikset, hedelmät, pasta, riisi
- Nauti hiilihydraatteja joka aterialla
- Kun ostat muroja/myslejä kiinnitä huomiota sokerin ja rasvan määrään ja laatuun
- Vältä ylimääräistä sokeria

Energiaravintoaineet

Proteiinit, 15-20 % päivän kokonaisenergia tarpeesta

- Proteiinit **tärkeitä kasvun ja kudosten uusiutumisen kannalta**
- Kiinnitä huomiota laatuun ja valitse mahdollisimman useasta eri lähteestä, jotta saat kaikkia elimistölle välttämättömiä aminohappoja
- Hyviä proteiinilähteitä: kananmunat, kala, kana, vähärasvainen liha, vähärasvaiset maitotuotteet (maito, jogurtti, rahka, raejuusto)
- Syö proteiinia joka aterialla

Energiaravintoaineet

Rasvat, 25-35 % päivän kokonaisenergia tarpeesta

- Riittävä rasvan saanti tärkeää rasvaliukoisten vitamiinien (A,D,E ja K) saannin kannalta
- Rasvoja tarvitaan myös hermoston toimintaan ja hormonitasapainon ylläpitämiseen
- Vältä veren kolesterolipitoisuutta nostavien tyydyttyneiden (ns. kovien rasvojen) rasvojen syöntiä
- Turvataksesi **hyvien rasvahappojen saannin** syö rasvaista kalaa (lohi, kuha) 2 krt/viikko ja pähkinöitä pieni kourallinen päivittäin (mantelit ja pähkinäsekoitukset)
- Rypsi-, pellavasiemen-, oliiviöljyt hyviä salaattikastikkeita (sis. hyviä rasvahappoja)
- Mikäli et syö kalaa riittävästi, ota omega-3 rasvahappoja sisältäviä ravintolisävalmisteita päivittäin

Suojaravintoaineet

Vitamiinit (osallistuu elimistön säätelytehtäviin, tärkeitä!)

- Mikäli syöt riittävästi ja monipuolisesti ravintoympyrän mukaan päivittäin, et tarvitse purkista otettavia vitamiinia.
- D-vitamiini lisää suositellaan kuitenkin nykyisin varsinkin pimeänä aikana täydentämään ruokavaliota
- Jos kuitenkin ruokavalio on puutteellinen kannattaa käyttää monivitamiini ravintolisävalmisteita

Kivennäisaineet (osallistuu elimistön säätelytehtäviin, tärkeitä!)

- Kalsium , magnesium, natrium, kalium, rauta, seleeni, sinkki, kromi ym.
- Mikäli syöt monipuolisesti ja käytät myös runsaasti maitotuotteita, et tarvitse ravintolisävalmisteita
- Kalsium tärkeää luuston kasvun kannalta

Ruokavalion koostaminen

Urheilijan ei tulisi syödä vain nälän tunteen poistamiseksi, vaan jokaisen aterian tulisi palvella tiettyä tarkoitusta ja ateriakoostumuksen tulisi olla linjassa tavoitteen kanssa

Urheiluravitsemuksen perusteiden ymmärtäminen olisi nuorille eduksi

Nuorten ja lasten ruokavalion koostamisessa noudatetaan samoja periaatteita kuin aikuistenkin ruokavalion koostamisessa

Muista monipuolisuus, kohtuus ja ravintoainetiheys (makeiset, limut, sipsit, leivonnaiset minimiin)

Koostetaan lautasmallin mukaisesti (lautaselle puolet salaattia, neljäsosa pastaa/perunaa/riisiä ja neljäsosa laadukasta proteiinia kuten kanaa, kalaa, vähärasvainen liha) lisäksi leivät+ maito/juoma

Vältä ylimääräistä sokeria ja rasvaa

Ateriarytmitys

Liikunnallisesti aktiivisen lapsen päivään kuuluu 5-7 ateriaa

Suunnitelmallisuus tärkeää koostamisessa ateriarytmityksessä

Aterioiden ajankohta ja sisältö hyvä miettiä valmiiksi jo edellisenä päivänä

Aterioiden ajoittaminen ja koostumus vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseen suorituskykyyn pitkin päivää

Oikea ateriarytmitys ja koostumus takaa hyvän harjoitteluvireen ja energian riittävyyden koko päiväksi

Ateria aina 2-3 tunnin välein, jotta verensokeri pitoisuus ei laske liikaa (säilyy keskittymiskyky eikä makeannälkä iske niin helposti)

Syöminen ennen ja jälkeen harjoittelun

Rytmitä ateriat niin että ruoka ehtii sulaa vatsasta ennen harjoittelua

Lounas/päivällinen sulaa tavallisesti 3-4 h, kun kevyt aamiainen tai välipala vie noin 1-2 h

Sulamisen ja imeytyminen riippuu aterian koosta ja sen rasva-, proteiini- ja kuitusisällöstä

Vältä liian rasvaisia ruokia, sillä ne sulavat hitaasti ja häiritsevät harjoittelua

Esimerkki välipala 2h ennen harjoittelua (leipä/sämpylä, jogurtti ja banaani + lasi maitoa tai mysli, rahka ja jogurtti, marja sekoitus + vettä tai täysmehua

Välittömästi harjoituksen jälkeen on hyvä syödä jotain hedelmää, myslipatukkaa tai leipää, juotava jogurttia juomisen lisäksi, jotta harjoituksesta palautuminen ja energiavarastojen täytyminen alkaa heti

(turnaus- ja leiritilanteissa erityisen tärkeää koska harjoitusten tai pelien välit ovat lyhyet)

Harjoitusten/pelien jälkeen 1-1,5 h päästä kunnon ateria, joka sisältää laadukasta hiilihydraattia ja proteiinia

Esimerkkipäivä

7.00 **Aamupala** (esim. kaurapuuro/mysli johon mustikoita/mansikoita+maito tai kinkku-juusto täysjyväleipä, 1-2 kananmunaa maito/täysmehu)

9.00 **Välipala** (hedelmä ja jogurtti tai leipä/sämpylä)

11-12 **Lounas** (lautasmalli: puolet kasviksia ja juureksia, neljännes pastaa/riisiä/perunaa, neljännes kalaa/lihaa/kanaa. Leipää ja maitoa)

15.00 **Välipala** (jogurtti/mysli/raejuusto/leipä/maito/vesi/ hedelmä/rahka/maito)

17.00 harjoitus (heti harjoituksen jälkeen nestettä, leipää/banaani/rusinoita/mysli/välipalapatukka)

19.00 **päivällinen** (paljon hiilareita, laadukas protsku, salaattia, maito)

21.00 iltapala (jogurtti/raejuusto/hedelmäsalaatti, rahka)

Tämä on vain esimerkki oikeasta rytmityksestä. Tietenkin muokkaat kelloajat omien menojesi mukaisesti, kuten myös ruokavalinnat ovat vain esimerkkejä, joista valitset mieleisesi.

Vanhempien ja valmentajien rooli

Terveellisen ruokavalion perusteet oppii helpoimmin lapsena

Terveet ruokatottumukset tukevat liikunnallista ja terveellistä elämää myös lapsen kehityksen myöhäisemmässä vaiheessa

Vanhempien ja valmentajien on hyvä aloittaa lasten opastaminen jo varhaisessa vaiheessa, hyvän ateriarhythmin ja terveellisen ruokavalion suhteen

Vanhemmat tekevät ruokakaupassa järkeviä valintoja (lasten helpompi koostaa itse laadukas välipala, kun jääkaapissa on tarjolla terveellisiä vaihtoehtoja)

Sopikaa yhdessä (valmentajat, vanhemmat) pelisäännöt mm. millaisia välipaloja on hyvä ottaa pelireissuille mukaan

(sipsit, karkit, limut eivät kuulu peli/turnaus/leiri tapahtumiin)

Vanhanajan karkkipäivä kerran viikossa yhä edelleen hyvä vaihtoehto (silloinkin kohtuus)

Yhteenveto

Ravinto/lepo/harjoittelu, missä eniten parannettavaa ?

Vaikka harjoitellaan paljon ja kovaa, niin ravintopuoleen ei satsata riittävästi

Suomessa suhtaudutaan ravintoon usein liian lepsusti. Eli ei oteta siitä kaikkea hyötyä irti mitä pitäisi (urheilijat, taustajoukot)

Monesti herätään turhan myöhään (aikuisena)

Nälkäisenä ei pidä harjoitella (keskittymiskyky huono, josta seuraa yleensä mm. loukkaantumisia, elimistö ei ota harjoitusta vastaan)

Maalaisjärkeä ruokavalintoihin ja ateriarytmitykseen

Muista että **kokonaisuus ratkaisee** ei yksittäinen ruokavalinta

Jos teet 80 % hyviä valintoja, olet hyvällä tiellä, jos taas prosentit on toisinpäin, niin.....

Vanhemmat ja valmentajat **vaatikkaa ja tukekaa** nuoria ja lapsia oikeissa ravintotottumuksissa !

Muista kokonaisuus

Mitä vähemmän syöt, sitä tärkeämpää on mitä syöt

Harjoittelu+lepo+ravinto - panosta näihin kaikkiin = hyvä kehitys

Mitä laadukkaammin syöt, sitä nopeammin kehosi on valmis uuteen kehittävään harjoitukseen

Kiitos !

Pasi Ahola, Fysio Ahola

Hieronta ja fysiikkavalmennuspalvelut

fysioahola@gmail.com

Puh. 0505542652