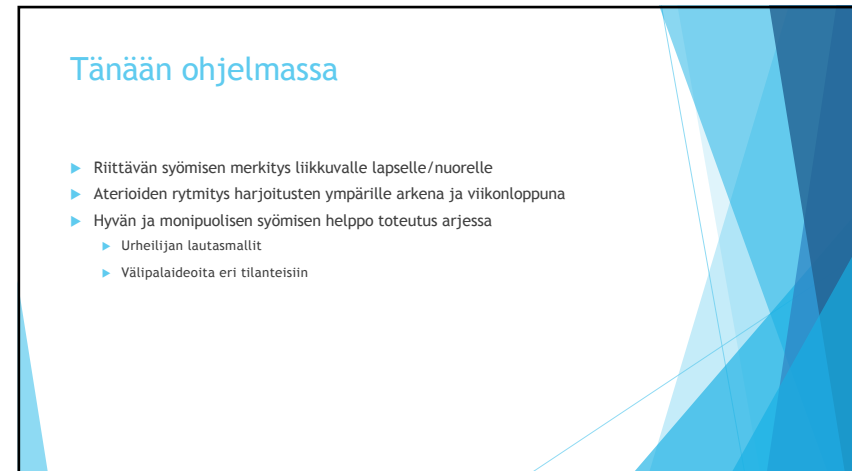




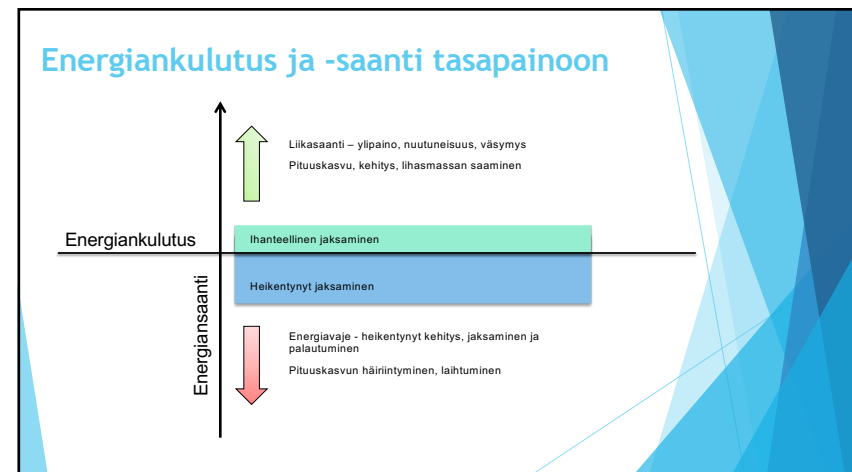
1



2



3



4

Riittämätön syöminen voi aiheuttaa:

- ▶ Ei ainoastaan fyysistä väsymystä tai jaksamattomuutta treeneissä, mutta myös:
 - ▶ Alakuloisuutta
 - ▶ Väsymystä
 - ▶ Ärtynisyyttä
 - ▶ Keskittymisvaikeuksia
- ▶ Yllämainitut voivat tulla esiin erityisesti koulupäivien aikana
- ▶ Univaikeuksia

5

Uni & Ravitsemus

- ▶ Rankka fyysinen harjoittelu (varsinkin illalla) usein huonontaa unen laatua hieman
- ▶ Unta huonontavia
 - ▶ Kofeiini
 - ▶ Runsas juominen illalla
 - ▶ Riittämätön energiansaanti päivän aikana
 - ▶ Liian raskas (hyvin rasvainen tai hyvin proteiinipitoinen) ateria ennen nukkumaanmenoa
- ▶ Unta tukevia
 - ▶ Riittävä energiansaanti
 - ▶ Aterioiden hyvä rytmitys
 - ▶ Hiilihydraattipitoinen ilta-ateria
- ▶ Huonosti nukkunut yö tai liian lyhyet yöunet voi saada himoitsemaan herkkuja ja roskaruokaa

Mari Lahti - PowerFuelNutrition

6

Riittävän energiansaannin turvaaminen

ATERIARYTMI & LAUTASMALLI

- ▶ Tiheän ateriarhythmin opettelu ja turvaaminen
 - ▶ On myös sijoitus tulevaan
- ▶ Aamupala, lounas, päivällinen sekä tarvittavat välipalat
 - ▶ Lautasmalli avuksi!
- ▶ Nälkä pysyy kurissa koko päivän, eikä myöskään yllätä illalla
 - ▶ Välipalat!

7

Tiheä ateriarytmi turvaa riittävän energiansaannin

Arkipäivä - Harjoitus myöhäisillalla

7:00	Aamupala	7:00	Aamupala
11:00	Lounas	11:00	Lounas
14:00	Pieni välipala	15:00	Runsas välipala
16:00	Päivällinen	16:30	Pieni välipala
17-19	Harjoitus	17-19	Harjoitus
19:00	Välipala	19:00	Välipala
20:00	Iltaapala	20:00	Päivällinen

- Riittävä syöminen lounaalla ja ennen harjoituksia!
- Harjoitusten jälkeisten välipalojen ottaminen osaksi arkirutiineja

8

Tiheä ateriaritmi turvaa riittävän energiansaannin

Arkipäivä - Pitkä harjoitus illassa

7:00	Aamupala
11:00	Lounas
14:00	Välipala
17:00	Päivällinen
18:30-20:30	Harjoitus (juomana urheilujuoma)
20:30	Välipala
21:00	Runsas iltapala

- Urheilujuomien oikeanlaisen käytön harjoittelu. Hyötyjä myös nuoremmille urheilijoille
- Harjoitusten jälkeisen välipalan merkitys korostuu pitkän, kuluttavan harjoituksen jälkeen

9

Tiheä ateriaritmi turvaa riittävän energiansaannin

Viikonloppupäivä - pitkä harjoitus aamussa tai illassa

8:30	Aamupala	9:00	Aamupala
9:45-11:45	Harjoitus (urheilujuomaa)	12:00	Lounas
11:45	Välipala	16:00	Päivällinen
12:30	Lounas	17:30-20:00	Harjoitus (urheilujuomaa)
15:00	Välipala	20:00	Välipala
18:00	Päivällinen	21:00	Runsas iltapala
20:00	Iltaapala		

- Myöhäisempi päiväritys saattaa aiheuttaa haasteita
- Lounas kuuluu myös viikonloppupäiviin

10

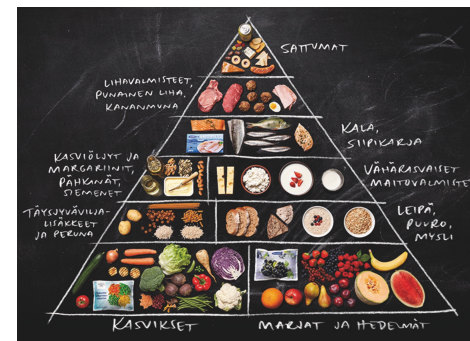
Miten teillä kotona toimitaan?



- ▶ Millaisella ateriaritmillä on menty tähän asti?
- ▶ Hyväksi koettuja ratkaisuja aterioiden ajoittamisesta ja ruokailujen järjestämisestä?
- ▶ Erityisiä haasteita rytmittämisessä?

11

Ruokakolmio hyvän ravitsemuksen perustana



Syö Hyvää -sivusto
www.svohyvaa.fi

Sydänliitto
www.sydän.fi

Martat - marttakoulu - ruoka
www.martat.fi/marttakoulu/ruoka

Terve Urheilija - ravitsemus
www.terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus

12

Lautasmalli

Helppo tapa syödä monipuolisesti ja riittävästi



13

Hyvät rasvat

mausteena siellä, täällä ja tuolla

- Kala
- Pähkinät ja siemenet
 - Kokonaisena
 - Rouheena
 - Pähkinävoina
 - Puuroon
 - Salaatteihin
 - Smoothieen
- Avocado
 - Salaattiin
 - Leivälle
 - Smoothieen
- Kasviöljyt
 - Loraus aina kuin mahdollista



Mari Lahti - PowerFuelNutrition

14

Lautasmalli välipaloilla

montako erilaista yhdistelmää keksit?

Hedelelmä/vihannes

Kokonaisena
Lohkoina
Salaattina
Pakasteena
Kuivattuna
Jauheena
Soseena
Mehuna

Proteiini

Tonnikala
Leikkeleet
Juusto
Raejuusto
Kananmuna
Rahka
Jogurtti
Maito
Kaakao
Pähkinät & Siemenet
Pähkinävoi

Hiilihydraatit

Mysli
Myslipatukka
Täysjyvärisikakku
Välipalapatukka
Hiutaleet
Puuro
Täysjyväleipä
Karjalanpiirakka
Täysjyvärtortilla

Mari Lahti - PowerFuelNutrition

15

Välipalaesimerkkejä

Pieni välipala lähellä treeniä tai heti treenin jälkeen



16

Välipalaesimerkkejä

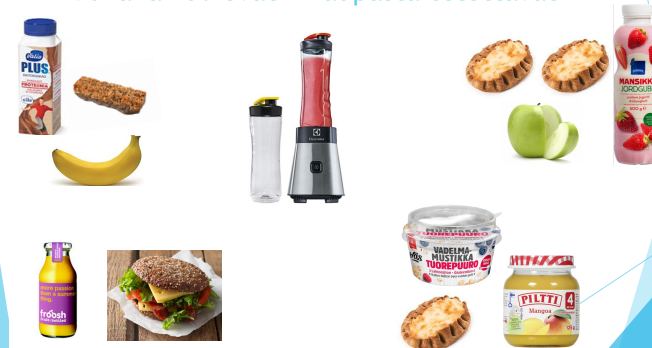
Iltapäivän suurempi välipala tai iltapala



17

Välipalaesimerkkejä

Mukana kulkevat / kaupasta ostettavat



18

Lautasmalli

Helppo tapa syödä monipuolisesti ja riittävästi



19

Teidän perheen parhaat välipalavinkin?



- ▶ Miten teillä pidetään huolta, että välipalat tulee syötyä?
- ▶ Hyvä kotona tehtävä / jääkaappiin valmiiksi tehty välipala?
- ▶ Hyvä mukana kulkeva välipala?
- ▶ Haasteita?

20

Vapaata keskustelua, kysymyksiä,
mietteitä?



21

Henkilökohtainen ravitsemusohjaus

- ▶ Erityisruokavaliot, allergiat, muut ruokarajoitteet, nirsoilu
- ▶ Haasteita painon kanssa?
 - ▶ Erit. jos paino putoaa yllättäen tai paino ei pysy pituuskasvun perässä
- ▶ Väsymystä, jaksamattomuutta
- ▶ Merkkejä tietoisesta syömisestä rajoittamisesta
- ▶ Kiireinen arki ja haasteet kodin ruokahuollon järjestämisessä - ohjausta myös vanhemmille!
- ▶ Helsingin Uimarien seura-alennus
 - ▶ 74e / käynti 45min (norm. 93e)
 - ▶ Videoyhteyden välityksellä mukavasti omalta kotikoneelta

22

Kiitos!

Mari Lahti
Urheiluravitsemusasiantuntija ja -valmentaja ETM

- ▶ +358 40 7554475
- ▶ powerfuelnutrition@gmail.com
- ▶ www.calendly.com/powerfuelnutrition
- ▶ Lisätiedoksi: Helsingin Uimarit

23