

Oona-Mari Hakulinen

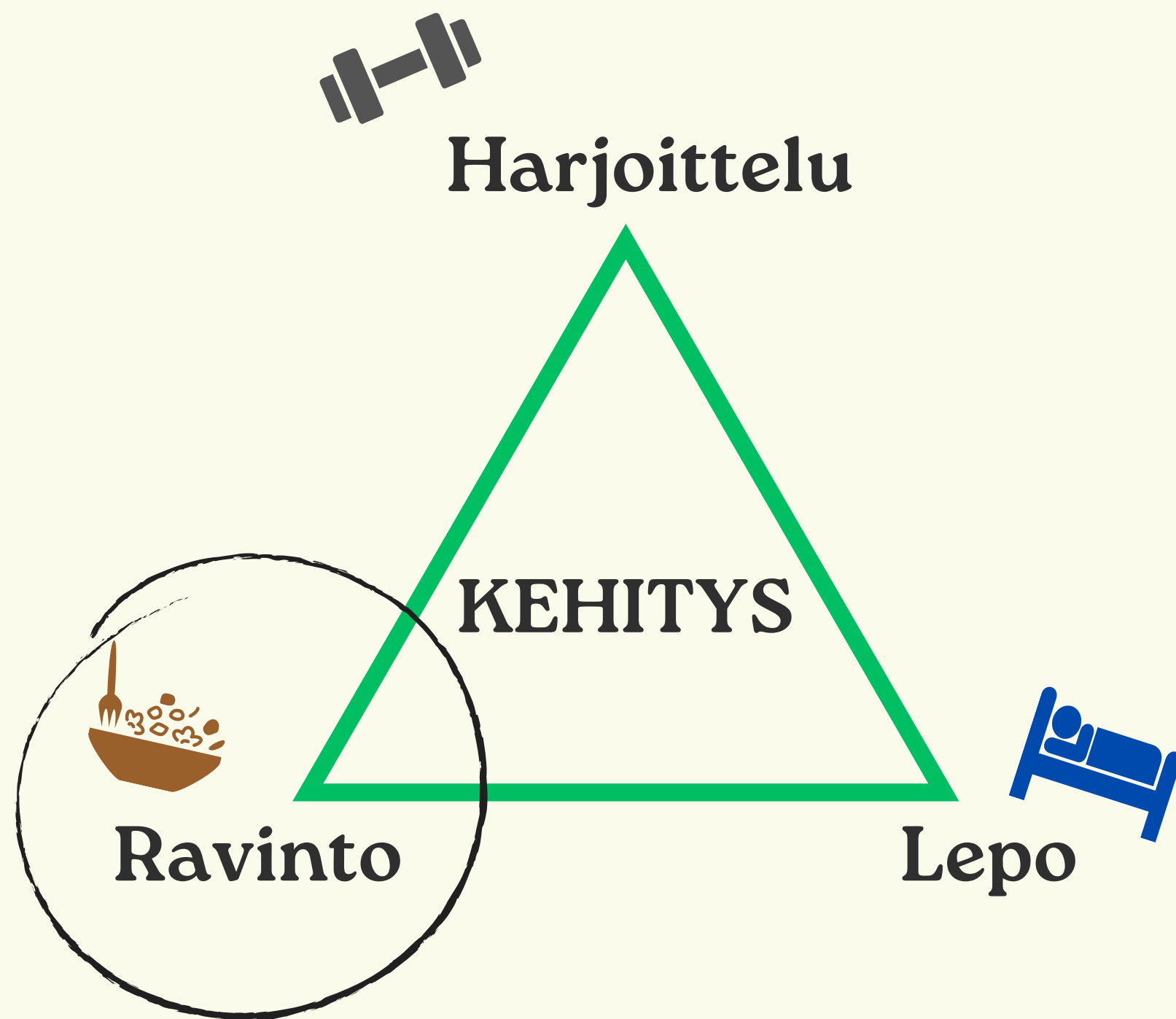
Nuoren urheilijan ravitsemus

Kokkolan Taitoluistelijat, 16.9.2025



Sisältö

- 1 - Ravitsemuksen merkitys nuorelle urheilijalle
- 2 - Mistä tietää syökö riittävästi?
- 3 - Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat
- 4 - Urheilijan lautasmallit
- 5 - Esimerkkejä lautaselle & evääksi
- 6 - Muuta huomioitavaa
- 7 - Yhteenveto
- 8 - Kysymyksiä



Harjoittelu on vain yksi osa urheilijana kehittymistä.

Kiinnittämällä huomiota yhtälailla lepoon ja ravintoon, luodaan parhaat edellytykset kehittymiselle!

1. Ravitsemuksen merkitys nuorelle urheilijalle

Riittävän ravitsemuksen merkitys & hyödyt...

Terveys, kasvu & kehitys

- Terve kasvu ja kehitys (mm. luusto, lihaksisto, hormonitoiminta)
- Immuunipuolustus - terveenä pysyminen (esim. flunssien riski)
- Mieliala
- Yleinen arjessa jaksaminen & keskittyminen (esim. koulu)
- Luo tärkän pohjan loppuelämän ravitsemukselle



Harjoittelu - urheilijana kehittyminen

- Energiatasot / jaksaminen treeneissä ja kilpailuissa
- Keskittyminen
- Taitojen oppiminen treeneissä
- Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen (voima, nopeus, kestävyys)
- Harjoittelusta palautuminen
- Loukkantumisten ja rasitusvammojen ennaltaehkäisy

1. Ravitsemuksen merkitys nuorelle urheilijalle

Puutteellisen ravitsemuksen seurauksia...

- **Energiatasot & mieli:**

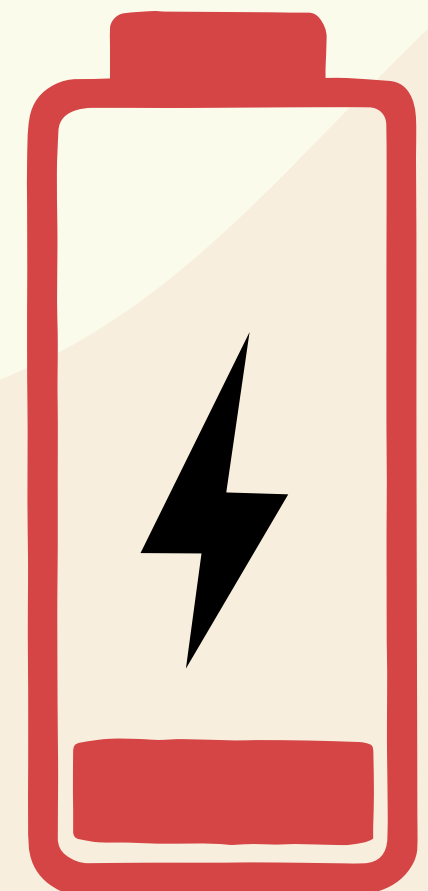
- väsymys ja keskittymiskyvyn haasteet arjessa (koulu, harjoittelu)
- Oppiminen hidastuu (myös aivot tarvitsevat energiaa!)
- Ärtisyys, alakuloisuus, motivaation lasku

- **Palautuminen ja kehittyminen:**

- Lihakset eivät palaudu kunnolla → seuraava harjoitus raskaampi
- "Hyytyminen" treeneissä: tunne ettei saa itsestä kunnolla irti
- Kehittymisen hidastuminen treenaamisesta huolimatta
- Pitkällä aikavälillä riskinä ylipaino ja loukkaantumiset

- **Vastustuskyky ja terveys**

- Pituuskasvun ja terveen hormonitoiminnan kehittymisen hidastuminen
- Lisääntynyt sairastelu (esim. flunssakierteet)
- Suojaravintoaineiden puute → luuston kunto, jaksaminen, yleinen vireystila

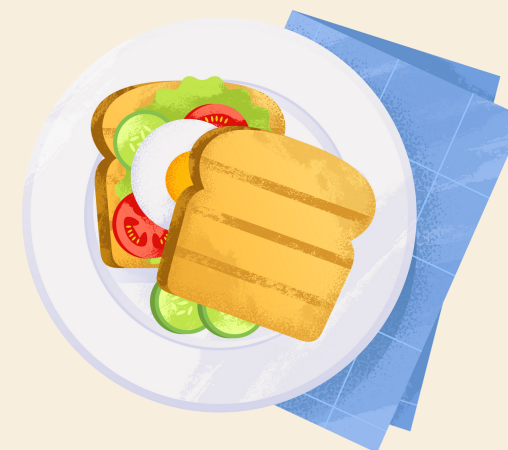


HUOM! Näiden taustalla voi olla myös muita kuin ravitsemukseen liittyviä tekijöitä

1. Ravitsemuksen merkitys nuorelle urheilijalle

Sen sijaan, että pelätään riskejä, on tärkeämpi keskittyä hyvän ravitsemuksen mahdollisuuksiin...

➔ Riittävä ja monipuolinen syöminen antaa parhaat mahdollisuudet kasvaa ja kehittyä sekä nauttia lajista!



2. Mistä tietää, syökö riittävästi?

“Liikennevalot”

Syöminen monipuolista ja säännöllistä läpi päivän

Jaksaa treeneissä ja koulussa hyvin

Mieliala hyvä (toki tunteet välillä vaihtelee :D)

Palautuu treeneistä

Aamulla virekeä olo

Asiat pääosin kunnossa!

Pääateriat toteutuu, mutta välipalat haaste

Joskus väsymystä ja treenit usein raskaita

Mieliala ja motivaatio heittelee

Tarkista ainakin ateriarytmi & välipalat!

Sekä pääateriat että välipalat haaste

Jatkuvaa väsymystä eikä treenit kulje

Paljon sairastelua ja loukkaantumisia

Heikko palautuminen

Jatkuvaa palelua

Energiansaanti mahdollisesti riittämätöntä

3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat

- 1 Riittävyys - Minkä verran?
- 2 Ateriarytmi - Milloin?
- 3 Laatu/sisältö - Mitä?



3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat



Riittävyys

Riittävä syöminen on tärkein tekijä nuoren, kasvavan ja paljon harjoittelevan urheilijan ravitsemuksessa

Vaikka ateriarytmi ja ravitsemuksen laatu olisikin OK-tasolla, on silti mahdollista, että energiaa ja "rakennuspalikoita" ei välttämättä riitä urheilijan tarpeisiin.



Aterioiden oltava riittävän kokoisia ja sisältävä riittävästi energiaa.



3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat



Riittävyys - Minkä verran?

Nuori urheilija tarvitsee **määrällisesti enemmän tavallista ruokaa** vähemmän liikkuviin ikätovereihin verrattuna.

Energiamäärän laskeminen ei ole tarpeen... käytännön mittarit riittää

- Nälkä- ja kylläisyydentuntemusten huomiointi
- Jos treeni kulkee ja niistä palautuu & kasvu jatkuu, on energiansaanti todennäköisesti riittävää

Tukipilarit riittävyyden varmistamiseen:

- Säännölliset ateriat 3-4h välein
- Liikkujan lautasmallin toteuttaminen
- Välipalat harjoitusten ympärillä
- Vanhemmille: tarjoa lapselle lisäannoksia (nälkä kyllä kertoo tarpeen)

3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat



Ateriarytmi - Miksi tärkeä?

Säännöllinen ja riittävän tiheä ateriarytmi...

- ylläpitää tasaista vireystilaa läpi päivän
- ehkäisee energian "romahduksia"
- estää nälän yltymistä liian suureksi, jolloin "fiksujen ruokavalintojen" tekeminen todennäköisempää

Syöminen harjoittelun ympärillä...

- auttaa ylläpitämään jaksamista ja keskittymistä treeneissä, jolloin myös harjoittelu on mukavampaa ja kehittävämpää
- käynnistää palautumisen heti treenin jälkeen → olet nopeammin valmis seuraavaan harjoitukseen
- Iltapalalla tärkeä merkitys erityisesti aamuharjoitusten onnistumisen kannalta



3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat



Ateriarytmin toteutus

Ateriarytmin perusrunko

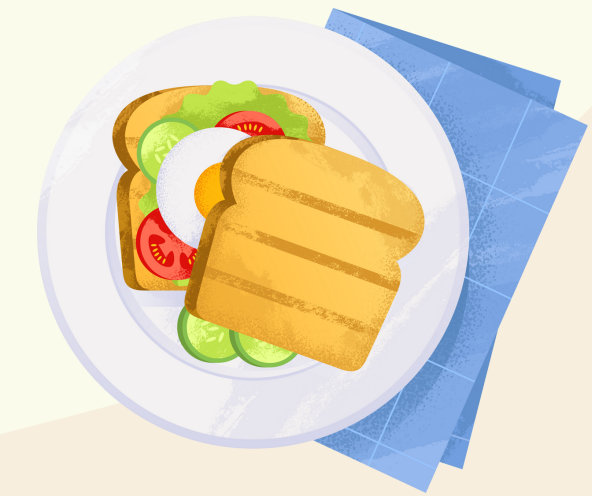
- Aamupala, lounas, päivällinen, iltapala
- Lisäksi 1-2 välipalaa

Vältetään liian pitkiä välejä:

- syömiskertojen välillä 3-4h
- Joustavuus: rytmi mukautuu treeneihin ja koulupäivään

Treenien ympärillä:

- Ennen treeniä kevyt ja helposti sulava välipala/aamupala: painotus hiilihydraateissa
- Harjoituksen jälkeen palautumisen käynnistävä välipala: hiilihydraatit ja proteiini (jos täysipainoinen ateria noin puolen tunnin päästä harjoituksen päättymisestä, ei välipala harjoituksen jälkeen ole välttämätön)
- Monipuolinen iltapala edistää palautumista, parantaa unen laatua ja vaikuttaa positiivisesti seuraavan aamun mahdolliseen harjoitukseen



3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat

2

Ateriarytmi - treenipäivän esimerkkejä

2h harjoitus iltapäivällä

- Aamupala (7-7:30)
- Lounas (11-11:30)
- Välipala (14:30)
- HARJOITUS 2h (15-17)
 - palautusvälipala?
- Päivällinen (17:30-18)
- Iltapala (20:30-21)

2h harjoitus illalla

- Aamupala (7-7:30)
- Lounas (11-11:30)
- Välipala (14:30)
- Runsas välipala tai kevyempi päivällinen (17:00)
- HARJOITUS 2h (18-20)
 - palautusvälipala?
- Illallinen (20:30)

1h aamuharjoitus + 2h iltapäiväharjoitus

- Kevyt aamupala (6-6:30)
- HARJOITUS (7-8)
- Runsaampi aamupala (8-8:30)
- Lounas (11-11:30)
- Välipala (14:30)
- HARJOITUS 2h (15-17)
 - palautusvälipala?
- Päivällinen (17:30)
- Iltapala (20:30-21)

Myös **lepopäivinä** ateriarytmin säilyttäminen on tärkeää. Joskus kovat treenipäivät voivat jättää "energiavajetta", joka on mahdollista korjata lepopäivinä ja edistää näin kehittymistä. Riittävä "kunnon ruoan" syöminen takaa tarvittavien ravintoaineiden saannin lepopäivinäkin.

3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat



Ateriarytmi - kisapäivän esimerkkejä

Kilpailupäivä (kisa aamupäivällä)

- Aamupala (7:00-7:30)
- KILPAILU (9:00-11:00)
 - Palautusvälipala
- Lounas 11:30-12:30
- Välipala
- Päivällinen
- Iltapala

Kilpailupäivä (kisa iltapäivällä)

- Runsas aamupala (8-8:30)
- Lounas (11:30-12)
- KILPAILU 14-16
 - palautusvälipala
- Välipala
- Päivällinen
- Iltapala

Kisapäivinä kannattaa syödä itselle tuttuja juttuja ja suosia hyvin sulavaa ruokaa, jonka tietää sopivan omalle vatsalle. Energiaa kuitenkin tarvitaan kisapäivänä ja jos ruokahalu on heikko, voi energiaa ottaa myös nestemäisessä muodossa.

Kilpailupäivä (kisa illalla)

- Runsas aamupala (8-8:30)
- Lounas (12)
- Välipala (15)
- Kevyt, helposti sulava välipala (17:00)
- KILPAILU 18-20
 - palautusvälipala
- Illallinen (20:30-21)

3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat



Ateriarytmi - harjoituksen aikana?

- Jos harjoitus alle 90min, riittää treenin aikana pelkkä vesi
- Tätä pidemmissä treeneissä veden lisäksi voi olla tarvetta lisäenergialle, jotta jaksaminen riittää ja hyvä vire säilyy harjoituksen loppuun asti
 - Lisäenergia: hiilihydraattipitoinen, helposti syötävä ja nopeasti imeytyvä, esim.
 - ½-1 banaani
 - Hedelmäsose/pieni smoothie
 - Pieni määrä kuivattuja hedelmiä
 - Isommat luistelijat: hiilihydraattijuoma/urheilujuoma (EI energiajuoma, vaan hiilihydraatteja ja mahdollisesti elektrolyyttejä sisältävä urheilujuoma)
 - voi tehdä myös itse esim. mehusta/hunajavedestä ja ripauksesta suolaa)
- Kunnon välipala kuitenkin ENNEN harjoitusta



3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat



Laatu - mitä tarkoittaa?

- Tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, MITÄ lautaselle laitetaan ja mistä ateriat koostuu
- Ruoka ei ole vain energiaa, vaan myös rakennuspalikoita terveeseen kasvuun, kehitykseen ja palautumiseen
- **Mitä ravinnosta tarvitaan ja miksi?**
 - Makroravintoaineita:
 - Hiilihydraatit: ensisijainen energianlähde liikunnassa sekä aivoille → jaksaminen treeneissä
 - Proteiinit: lihasten, kudosten ja mm. hormonien rakennusaine / korjaus
 - Rasvat: solujen rakennusaine, hormonitoiminta, pitkäkestoinen energia
 - Mikroravintoaineita / suojaravintoaineita:
 - Vitamiini ja hivenaineet: pitää kehon toiminnassa... muun muassa energiantuotto, immuunipuolustus, luuston kunto

3. Nuoren urheilijan hyvän ravitsemuksen palikat

3

Laatu: makro- ja mikroravintoaineiden lähteitä?



Hiilihydraatit

- Peruna, bataatti
- Täysjyväviljat (pasta, leipä, kaura, ruis, ohra)
- Riisi, kvinoa
- Maissi
- Mysli, täysjyvämuut
- Juurekset
- Hedelmät



Proteiinit



- Kala, kana, vähärasvainen liha
- Tofu, muut soijatuotteet, pavut, linssit, herneet
- Kananmuna
- Maitotuotteet tai vastaavat soijapohjaiset (rahka, maustamaton jogurtti, juusto, maito)
- Kasviproteiinivalmisteet (esim. nyhtökaura, härkis)



Rasvat



- Kasviöljyt (esim. oliiviöljy, rypsiöljy)
- Pähkinät/ pähkinävoit
- Siemenet
- Avokado
- Margariini, voi
- Rasvainen kala
- Kookoskerma / ruokakerma



Suojaravintoaineet



- Kasvikset / vihannekset (kaiken väriset!)
- Marjat
- Hedelmät
- Juurekset & raasteet



Valtaosa ruoka-aineista sisältää niin hiilihydraattia, proteiinia, rasvoja sekä suojaravintoaineita. Hyödynnetään eri lähteitä monipuolisesti!

4. Urheilijan lautasmallit

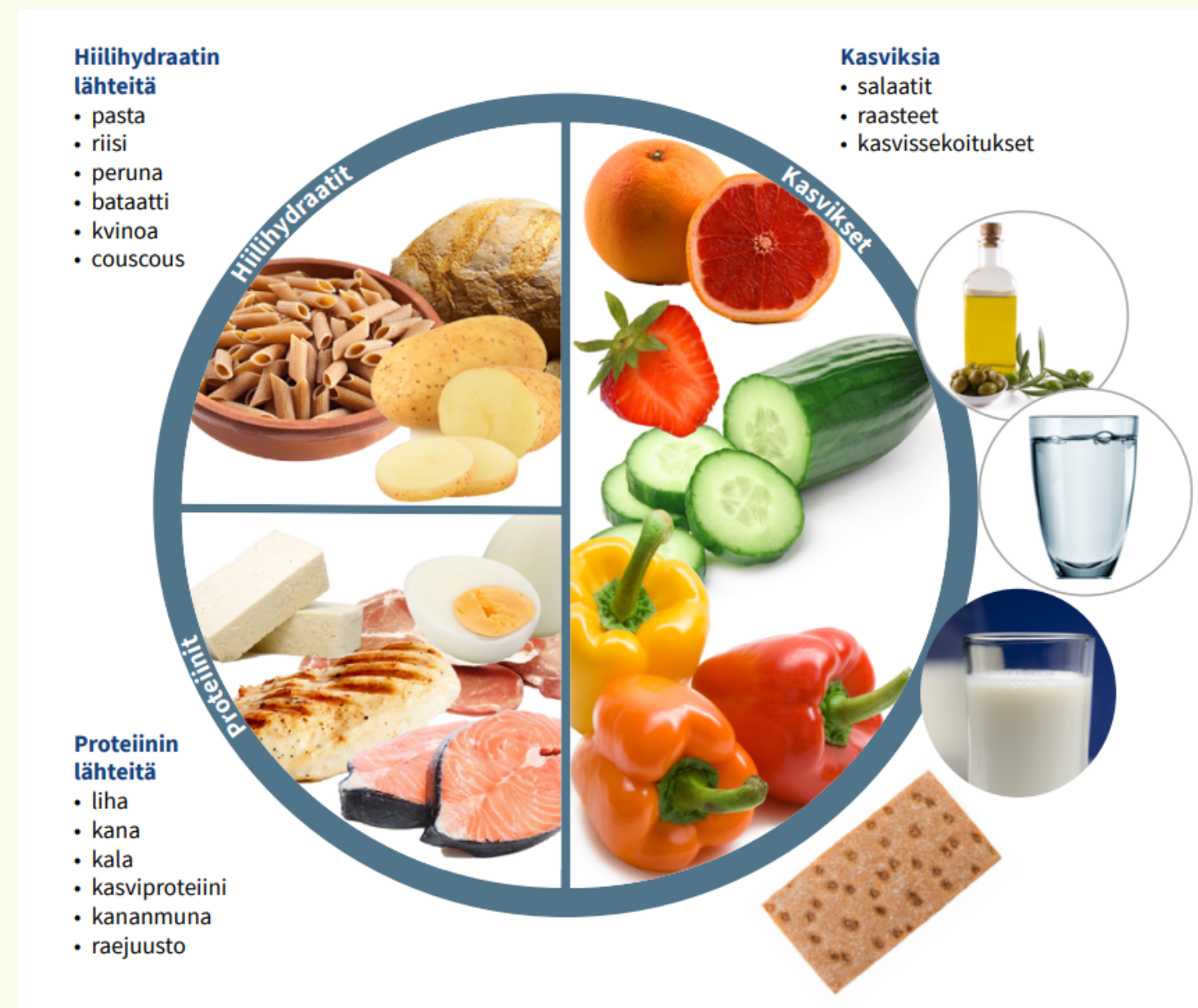
Mitä tarkoittaa?

- Urheilijan lautasmallit on johdettu perinteisestä lautasmallista ja ovat käytännöllinen apuväline aterioiden koostamiseen kuormituksen vaihdellessa eri päivinä
- Urheilijan lautasmallit huomioivat harjoittelun aiheuttaman lisääntyneen energiankulutuksen ja palautumistarpeen
- Pääsääntöisesti urheilijan lautasmallia noudattamalla varmistetaan, että energiaa tulee riittävästi tarpeen mukaisista lähteistä (hiilihydraatit, proteiinit, rasvat) ja ravinnosta saadaan riittävästi terveyttä edistäviä suojaravintoaineita



4. Urheilijan lautasmallit

Kevyen harjoituspäivän tai lepopäivän lautasmalli

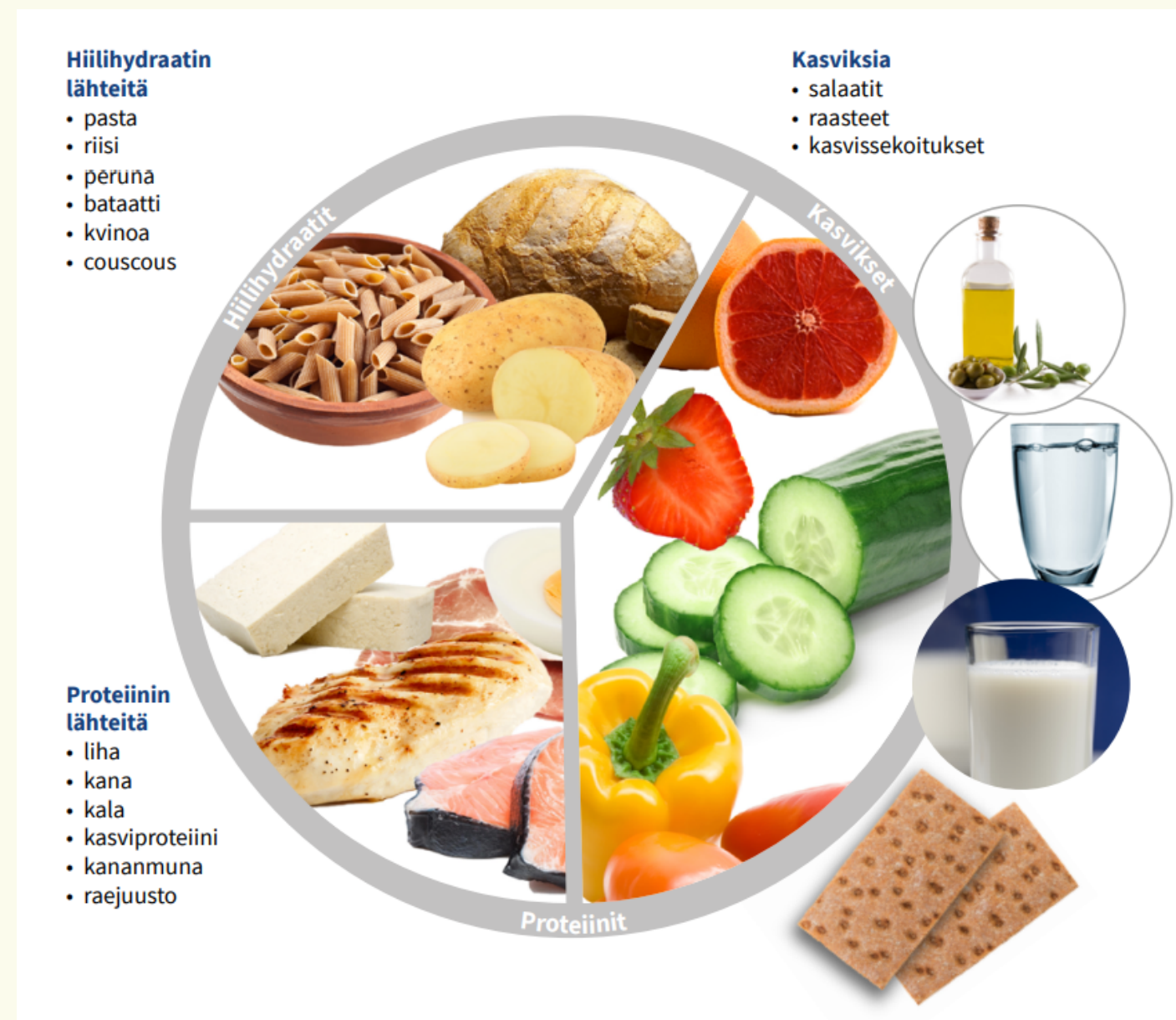


- Esim. 1x1h harjoitus päivän aikana
- ½ lautasesta kasviksia
- ¼ lautasesta proteiini-lähdettä
- ¼ lautasesta hiilihydraatin lähdettä
- Lisäksi rasvaa (esim. öljyä salaattinkastikkeena, levite leivän päällä tai osana ruoanvalmistusta)

Lähde: terveurheilija.fi

4. Urheilijan lautasmallit

Keskiraskaan harjoituspäivän lautasmalli (tyypillisin)



- Esim. 2x1h tai 1x2h harjoitusta päivän aikana
- 1/3 lautasesta kasviksia
- 1/3 lautasesta proteiini­lähdettä
- 1/3 lautasesta hiilihydraatin lähdettä
- Lisäksi rasvaa (esim. öljyä salaatin­kastikkeena, levite leivän päällä tai osana ruoan­valmistusta)

Lähde: terveurheilija.fi

4. Urheilijan lautasmallit

Raskaan harjoituspäivän lautasmalli



- Esim. 3x1h tai 1h+2h harjoitusta päivän/leiripäivän aikana
- 1/4 lautasesta kasviksia
- 1/4 lautasesta proteiini-lähdettä
- 1/2 lautasesta hiilihydraatin lähdettä
- Lisäksi rasvaa (esim. öljyä salaattinkastikkeena, levite leivän päällä tai osana ruoanvalmistusta)

Lähde: terveurheilija.fi

4. Urheilijan lautasmallit

Välipala / iltapala



Hyvä välipala sisältää:

- Hiilihydraatin lähteen
- Proteiinin lähteen
- Hedelmää/marjoja/kasviksia
- Rasvan lähteen

Lähde: terveurheilija.fi

5. Esimerkkejä lautaselle ja evääksi

Aamupala, välipala, iltapala

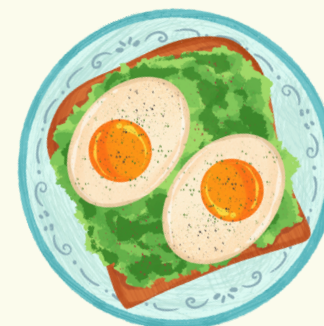
- **Puuro-aamupala**

- Kaurapuuroa
- Marjoja / hedelmää
- Jugurttia / rahkaa / raejuustoa
- Pähkinöitä / siemeniä / pähkinävoita



- **Leipää & jogurttia**

- Täysjyväleipää
- Margariinia tai avokadoa
- Kasviksia
- Kananmunaa, tofua
- Maustamatonta jogurttia / rahkaa
- Marjoja / hedelmää



- **Jogurttia & mysliä**

- Maustamatonta jogurttia / rahkaa
- Mysliä
- Pähkinöitä / siemeniä / pähkinävoita
- Marjoja / hedelmää



- **Smoothie**

- Runsaasti hedelmiä / marjoja / kasvista
- Maustamatonta jogurttia / rahkaa
- kaurahiutaleita
- Maito / kasvimaito / vesi / täysjyvämehu
- Siemeniä / pähkinöitä / avokadoa

5. Esimerkkejä lautaselle ja evääksi

Lounas & päivällinen

- **Perus lautasmalliateria**

- Peruna, riisi, pasta tai muusi
- Kalaa, kanaa, liha- tai kasviproteiinipihvi/pyörykät
- Tuoreita kasviksia / salaattia
- Öljyä, avokadoa salaatin päälle

- **Kastikeruoka**

- Perunaa, pastaa tai riisiä
- Proteiinipitoinen kastike (kanaa, tofua, jauhelihaa, soijarouhetta tai linssejä)
- Tuoreita kasviksia / salaattia
- Öljyä tai avokadoa salaatin päälle

- **Laatikkoruoka**

- Makaronilaatikko, kiusaus, kaalilaatikko, tms. (sis. hiilihydraatin ja proteiinin lähteen)
- Tuoreita kasviksia / salaattia
- Öljyä, avokadoa salaatin päälle

- **Keittoruoka**

- Keittoa, joka sisältää hiilihydraatin, proteiininlähteen
- Leipää ja levitettä
- Sivusalaatti ja/tai hedelmä-/marjajälkkäri

- **Wok-ruoka**

- hiilihydraatti: riisi / nuudeli
- proteiini: kana / tofu
- kasviksia
- rasva: wokkauksessa öljyä

- **Tortillat**

- Tortillalettuja (täysjyvä)
- kana-, jauheliha-, soijarouhe- tai linssitäyte
- Tuoreita kasviksia
- Avokadotahna / jogurttikastike

5. Esimerkkejä lautaselle ja evääksi

Välipalat ja energialisät mukaan

- **Kylmälaukkuun pakattavat välipalat**

- Tuorepuuro
- Täytetyt voileivät
- Rahka & mysliä/pähkinöitä + hedelmää/porkkanatikkuja
- Juotava jugurtti/smoothie + pähkinöitä

- **Lisäenergiat juuri ennen treeniä tai pitkän treenin aikana**

- Hedelmäsoseet / smoothiepussit
- Kuivatut hedelmät
- Riisi- tai maissikakut
- Myslipatukat



6. Muuta huomioitavaa



- **Suunnittelu ja ennakointi**

- Helpottaa hyvän ravitsemuksen toteuttamista arjessa → vältetään tilanteet, että pitäisi saada energiaa, mutta mitään "järkevää" ei ole saatavilla
- Esim. välipalojen suunnittelu, jos siirtymä suoraan koulusta treeneihin



- **Joustavuus & sallivuus**

- Ruoka ja syöminen on mahdollisuus, ei "sääntöviidakko"
- Ruoasta saa ja pitää myös nauttia!
- On tärkeä keskittyä perusasioiden harjoitteluun ja toteuttamiseen (määrä, rytmi, laatu), mutta joukkoon mahtuu hyvin myös sattumia... herkut on täysin sallittu juttu, kun niillä ei korvaa aterioita!



7. YHTEENVETO

- Riittävyys ennen kaikkea! Riittävä energiansaanti tukee tervettä kasvua, jaksamista treeneissä sekä kehittymistä urheilijana
- Säännöllinen ateriarytmi tukee jaksamista läpi päivän ja tekee terveyttä edistävästä valinnoista helpompaa
- Syöminen harjoittelun ympärillä mahdollistaa energisenä pysymisen harjoituksen ajan: kunnon ateria 3-4h ennen treeniä, välipala noin 1h ennen treeniä sekä tarvittaessa lisäenergiaa pitkän harjoituksen aikana ja palautusvälipala treenin jälkeen
- Kisapäivän syömisen ei tarvitse juuri poiketa treenipäivästä. Hyvä suosia tuttuja ja helposti sulavia ruokia!
- Monipuolinen lautanen:
 - hiilihydraatit, proteiinit, rasvat ja paljon värejä
 - harjoitusmäärän kasvaessa etenkin hiilihydraatteja lisää!
 - 80/20-ajattelu (80% hyvää perusruokaa... tilaa jää myös herkuille)
- Hyvän ravitsemuksen pohja kotoa: perus kotiruoka + lisävalipalat = urheilijan perusta

KIITOS!

