



# **NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS**

**KM, PT, NC  
MAIJU LEPPÄNEN**



# KESKEISIÄ TEEMOJA

- LAADUKAS PERUSRAVITSEMUS KEHITTÄMISEN EHTONA
- RAVITSEMUKSEN VAIKUTUS TEHOON/  
PALAUTUMISEEN
- VALMENNUSSELLINEN OTE MYÖS RAVITSEMUKSEEN
- RAVITSEMUS URHEILUN TUKITOIMINTONA



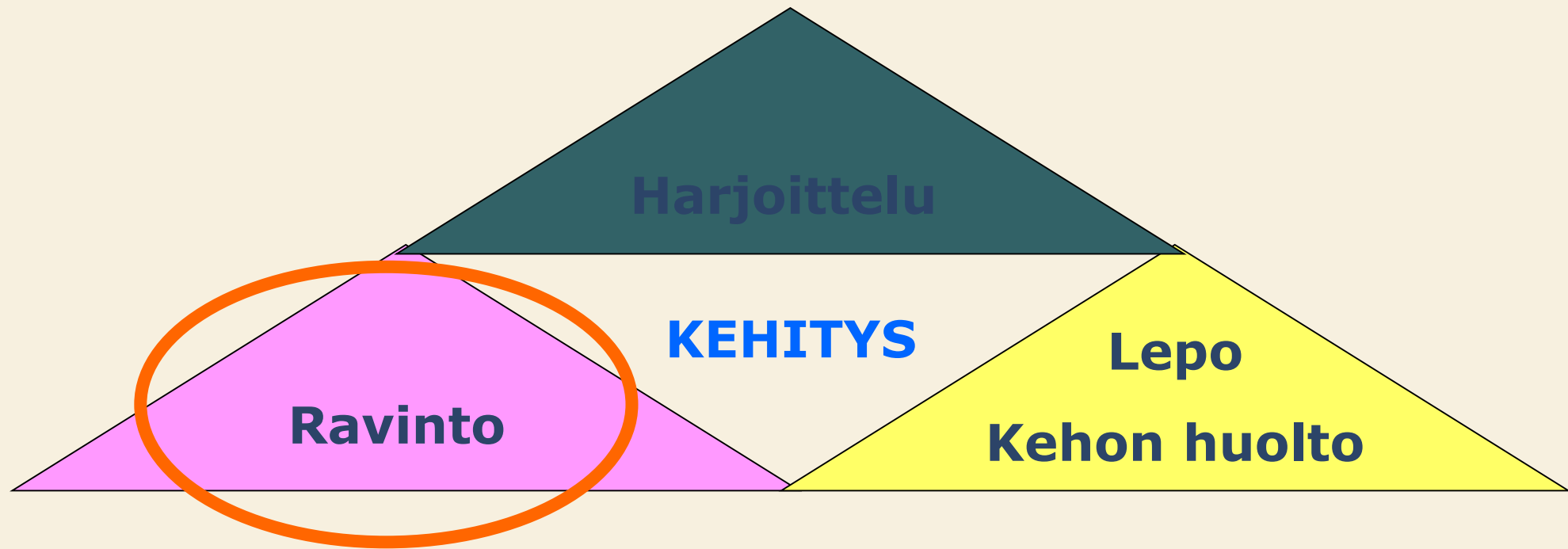
# TERVE URHEILIJA

RAVITSEMUKSEN ASiantuntijaverkosto

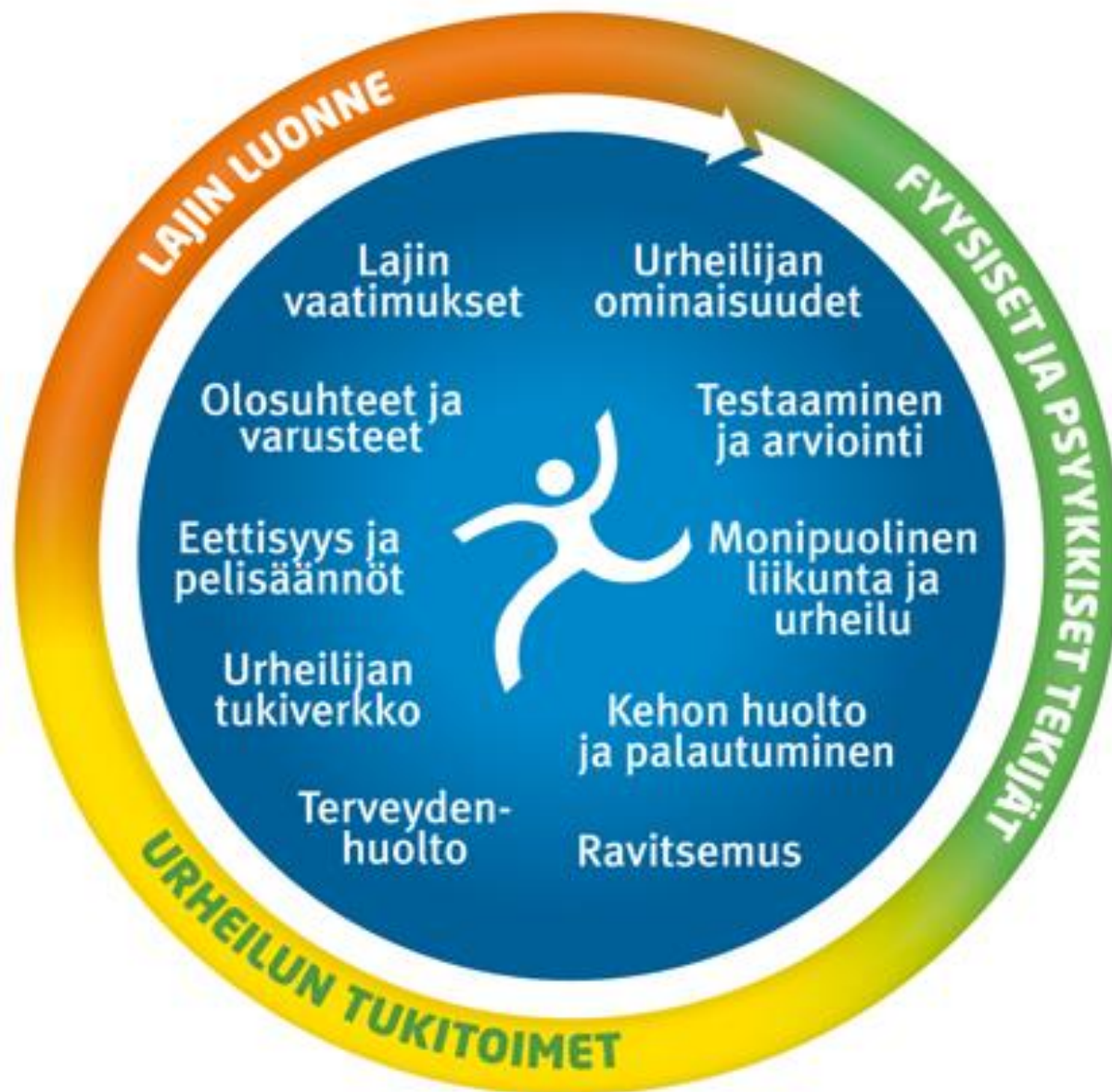
ANNA OJALA, ETM  
PATRIK BORG, ETM  
LEENA VALTA, ETM  
HANNELE HIILLOSKORPI, LITM

<http://www.terveurheilija.fi/terveurheilija-ohjelma>

# **RAVITSEMUSVALMENNUS OSANA KOKONAISUUTTA**



# Kymppiympyrä®



# URHEILIJAN RAVITSEMUKSEN A,B,C (JA D)

## A. ARKIRUOKAILU KUNTOON

- rytmiä ja laatua arkipäivän aterioihin
- Riittävä energiansaanti

## B. RIITTÄVÄ JUOMINEN

- Aterioilla, treenissä, koulupäivän aikana
- Ensisijaisesti vettä (mehut, limsat, energiajuomat ym. spesiaalihetkiin)

## C. KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

- Eväiden tekeminen, ruokailujen suunnittelu ja aterioiden rytmittäminen
- Nestetasapainosta huolehtiminen jo hyvissä ajoin ennen kilpailupäivää

## D. ASENNE

- syömisellä ja juomisella voi itse vaikuttaa urheilusuoritukseen
- perusasiat kuntoon → ei stressiä, ei ehdottomuuksia, 80/20 ajattelu



**OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI  
TOTEUTUUKO SEURAAVA?  
MERKITSE RASTI, JOS ASIA SINUN KOHDALLASI TOTEUTUU**

- 5(-7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 1-4 välipalaa, iltapala
- täysjyväviljatuotteita: 5-9 annosta / päivä
- hedelmiä, kasviksia, marjoja: puoli kiloa / kuusi kourallista / päivä
- liha tai kanaa: pääaterioilla 1/3 lautasesta ja leikkeleinä
- kalaa: 2 kertaa / viikko
- riisiä / pastaa / perunaa: 1/3 lautasesta pääaterioilla
- maitoa / jogurttia / viiliä: 4-6 dl / päivä
- juustoa: 2-3 siivua / päivä
- kasviöljyjä, pähkinöitä/ siemeniä päivittäin

# ENERGIAN SAATAVUUS

- Energian saatavuus terminä (engl. energy availability) kuvaa energiansaannin riittävyyttä
- Energiatasapainon ollessa positiivinen (esim. + 10 %)
  - > Parhaat edellytykset kehittyä ja palautua
    - mutta paino ei nouse pitkällä aikavälillä
    - parempi aineenvaihdunta, treeniteho ja palautumien jne.

Energian saatavuuden tulee kattaa:

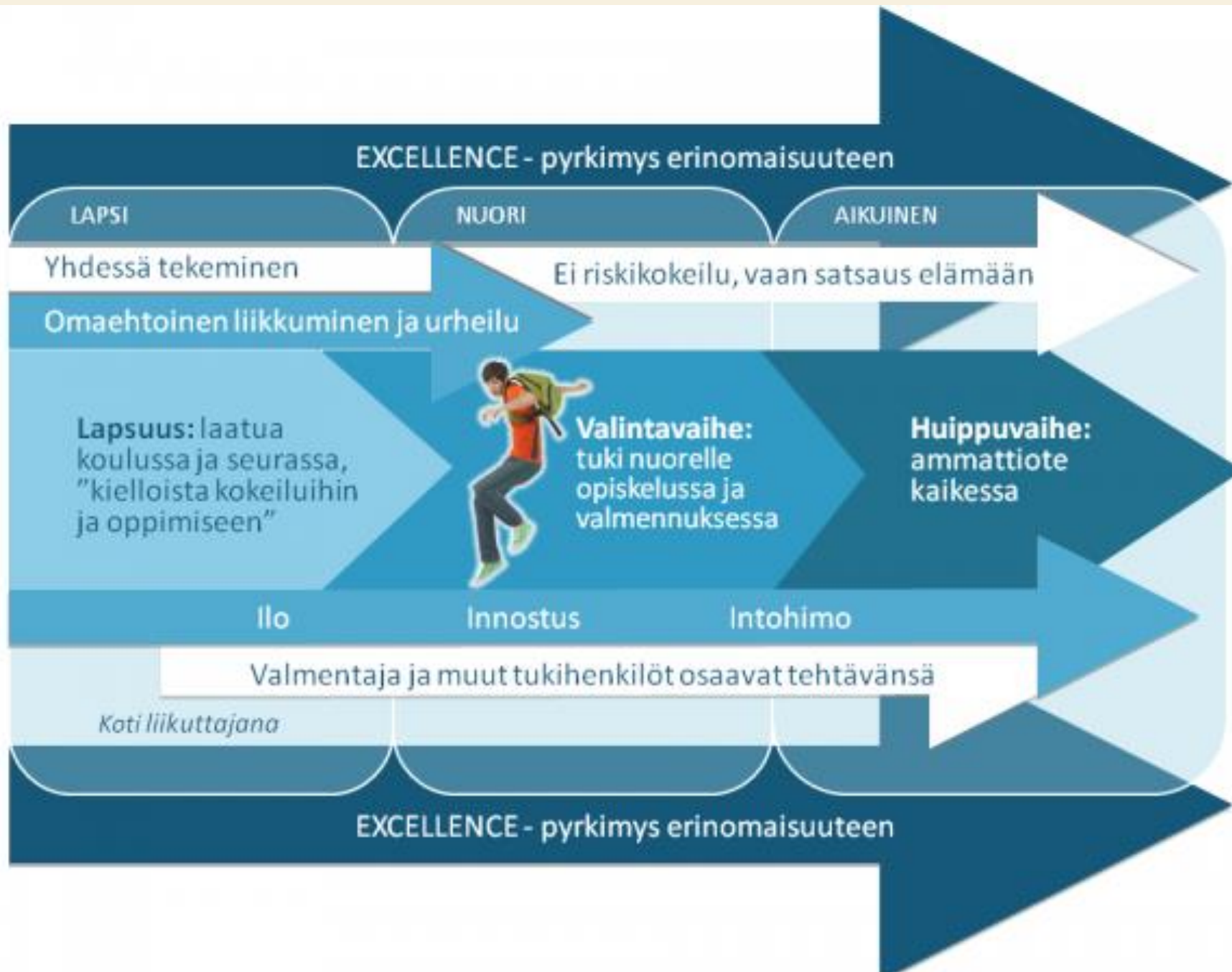
1. lepoenergiantarve
2. energiantarve, joka syntyy harjoittelun aiheuttamien lihasvaurioiden korjaamisesta
3. harjoitusadaptaatiosta (esim. uusien lihas-, hermo- ja luusolurakenteiden muodostamisesta)
4. immuunipuolustuksen sekä hormonituotannon ylläpidosta.



# HAASTEET URHEILIJAN RAVITSEMUKSESSA

Energian, ravintoaineiden tarve on suurempi kuin "kuntoilevilla"

- ateriarytmit – päivän kulku, onko suunniteltua?
- kouluruokailun tärkeys
- syöminen ja eväät ennen ja jälkeen harjoitusten
- viikonlopun ja loma-aikojen syömisen laatu ja rytmitys
- painonhallinta, rasva % -asiat korostuvat tytöillä
- kilpailukauden syöminen
- lisäravinnekysymykset



# Ravitsemusvalmennus urheilijan polulla

*Lapsuus: ala- ja  
yläkoulu  
Perhe mukana*

Opettelua

- välipalat
- kisaeväät
- kouluruoka

*Nuoruus, valintavaihe,  
toinen aste:  
Kannustus  
omatoimisuuteen*

Itsearviointia

- ateriarytmit
- ruoan laatu

*Aikuisuus, huippu-  
urheilu:  
Omatoiminen urheilija*

Lajin tarpeet

- perusasiat kunnossa
- viilausta tarpeen mukaan
- Vuositason suunnitelmat

**Ravitsemuksessa monitieteellinen näkökulma!**

# LAPSUUSVAIHE - SISÄLLÖT

- \* terveellinen arkiruokailu -> sopii koko perheelle!
- \* laadukkaat ruokavalinnat ja ateriarhythmitys urheilun näkökulmasta – säännöllisyys myös viikonloppuna
- \* urheilijan lautasmalli, ateriarytmi ja sopiva juominen
- \* urheilutilanteiden käytännöt: kisa- ja leirieväät, välipalat ja juominen harjoittelun ympärillä ja aikana



# NUORUUSVAIHE – VALINTAVAIHE TAVOITTEET

<http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/ravitsemusvideo>

- Liukumavaihe aikuisurheiluun, harjoittelumäärän lisääntyminen
  - kotoa pois muutto osalla
  - yksilöllisyys korostuu, perheen vastuu muuttuu, omatoimisuus korostuu
- Terveellisen arkiruokailun periaatteet ovat jo selvillä, vanhemmat pitävät huolen, että nuori voi ottaa itse vastuuta ruokailustaan
- Urheilija ottaa vastuuta ruoan ja eväiden valmistuksesta
  - Ymmärtää jo ravitsemuksen merkityksen ja vaikutuksen harjoitteluun ja kehittymiseen urheilussa
  - hoitaa omatoimisesti harjoitusten ja kilpailutilanteiden välipalat
  - tuntee joitakin luotettavia ravitsemustiedon lähteitä (elektronisia tai painettuja)
- Valmentajan rooli ohjata oikeaan suuntaan ja tarjota työkaluja
- Oikean asiantuntijan käyttö tarvittaessa, osataan käyttää asiantuntijan tukea

# NUORUUSVAIHE - SISÄLLÖT

- Perusasioiden kertausta tarvitaan:
- oman lajin näkökulmasta: ateriarytmit, välipalat ennen ja jälkeen harjoitusten, kisaeväät
- viikonlopun ja loma-aikojen syömisen laatuun ja rytmitykseen erityistä huomiota!
- kouluruokailun tuettava urheilua
- energianravintoaineet, suojaravintoaineet ja tarve: oman lajin näkökulmasta
- pureudutaan haastaviin tilanteisiin: mm. painonhallinta, rasva %
- kilpailujen ruokailukäytännöt ja eväsasiat hiotaan itselle sopiviksi
- Lisäravinteista avointa keskustelua, tarvitaanko?

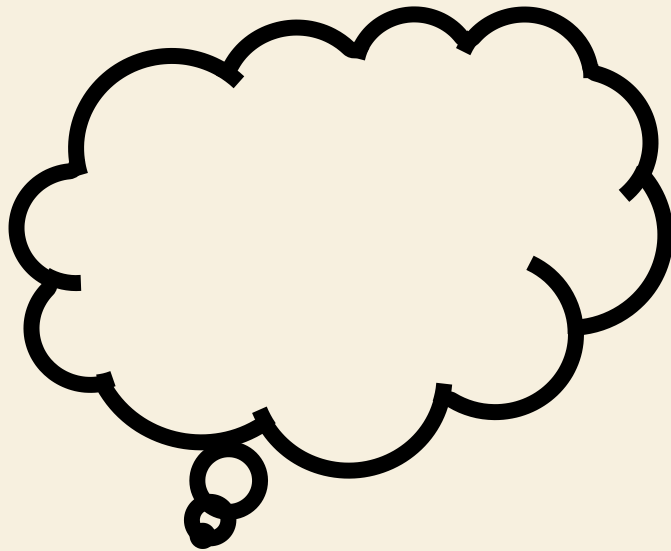
# ARKIRUOKAILU KUNTOON!

- syö säännöllisesti, riittävä energiansaanti
- koosta pääateriat lautasmallin mukaisesti
- syö hyviä, laadukkaita välipaloja
  
- väriä: kasviksia, hedelmiä, marjoja!
- laadukkaita viljatuotteita (täysjyvä) joka aterialla
- Kiinnitä huomio proteiininsaantiin
- sopivasti rasvaa, huomio rasvan laatuun
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
  
- juomana pääsääntöisesti vettä tai maitoa
- herkut herkkuina: ei nälkään eikä kunnon välipalojen tai aterioiden korvikkeena
- käytä D-vitamiinivalmistetta!

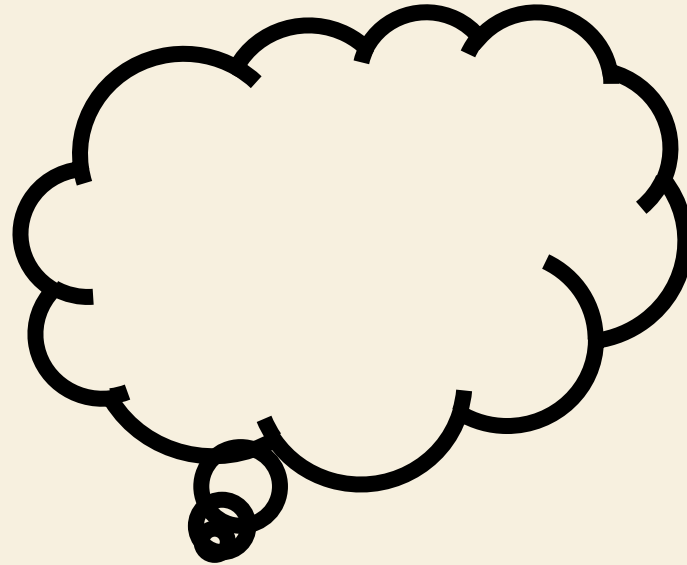


# RAVITSEMUKSEN HAASTEKARTTA

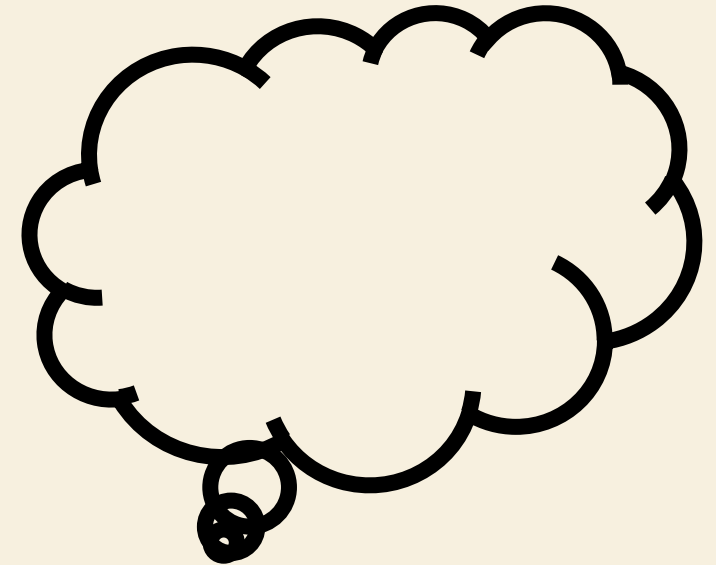
Kirjoita jokaiseen kuplaan **yksi** ravitsemuksellinen haaste. Kirjoita jokaisen alle **kolme** keinoa haasteen ratkaisemiseksi.



- 1.
- 2.
- 3.



- 1.
- 2.
- 3.



- 1.
- 2.
- 3.



# ATERIARYTMI -YHDEN HARJOITUKSEN PÄIVÄ

Klo		TAI	Klo	
7	Aamupala		7	Aamupala
10	(Pieni välipala)		10	(Pieni välipala)
11-12	Lounas		11-12	Lounas
14	Runsas välipala		14	Välipala
16	Pieni välipala		16	Päivällinen
17-19	Harjoitus		18.30-20	Harjoitus
20	Päivällinen		21	Iltapala
21	(Pieni iltapala)			

*Kannattaa kokeilla!*

# ATERIARYTMI

## -kahden harjoituksen päivä

Klo			Klo	
6.30	Pieni aamupala		6.30	Pieni aamupala
8-10	Harjoitus		8-10	Harjoitus
10.30	Aamupala		10.30	Aamupala
12	Lounas	<b>TAI</b>	11-12	Lounas
14	Runsas välipala		14	Välipala
16	Pieni välipala		16	Päivällinen
17-19	Harjoitus		18	Pieni välipala
20	Päivällinen		19-20	Harjoitus
21	Pieni iltapala		21	Iltapala

*Kannattaa kokeilla!*

# Urheilijan lautasmalli



- 1/3 kasviksia, salaattia, raasteita
- 1/3 riisiä, pastaa, perunaa
- 1/3 lihaa, kanaa, kalaa
- juomana vesi tai maito
- täysjyväleipää + levite  
ja öljypohjaiset salaattinkastikkeet

# ENERGIAA JA RAVINTOAINEITA

Hyviä hiilihydraattilähteitä (40-60% / päivän energia tai 4-6 g/kg)

- leipä, peruna, pasta, riisi, myslit, puuro, banaani, kiisselit, mehut

Hyviä proteiini-lähteitä (15-30% / päivän energia tai 1,2-2,5 g/kg)

- liha, kala, kana, maitotuotteet, kananmuna, kasviproteiinin lähteet

Sopivia rasvoja (25-35% / päivän energia tai 1-2g/kg)

- Leivän päälle, salaatin kastikkeeksi, juustot ja maitotuotteet

Suojaravintoaineiden lähteitä (väh. 500g/ vrk)

- Hedelmät, marjat, kasvikset, juurekset, ravintolisät



# SYÖMINEN ENNEN URHEILUA

Tavoitteena suorituksen alkaessa:

- mahalaukku on jo tyhjä, kuitenkin olo sopivan kylläinen
  - energiavarastot (lihakset ja maksa) täynnä
  - verensokeri normaali
  - energia lihaksissa asti
- pääaterian ja liikunnan väliin noin 1,5-3h
- hyviä välipaloja vielä ennen harjoitusta (noin tunti ennen harjoitusta)
  - ei makeisia / raskasta ruokaa tuntiin ennen harjoitusta
- Juomana pääsääntöisesti vesi



# PALAUTUMINEN

30- 90 min. ennen:

- nestettä 3-6 dl
- hiilihydraatteja 10-30/50 g
- proteiinia 5-20 g

**Käytännössä:**

- marjarahka
- jogurtti
- leipä kinkkutäytteellä
- banaani +raejuusto
- proteiinipatukka
- palautusjuomaa 1-2 dl
- jne..

*Harjoitus*



*Nestettä 5-8 dl/t*

- *vesi*
- *pitkissä treeneissä välillä urheilujuomaa / mehua*

0 - 30 min jälkeen

- nestettä 5-10 dl/t
- hiilihydraatteja 10-30/50 g
- proteiinia 10-25 g

**Käytännössä:**

- tarvittaessa samanlaisia välipaloja kuin ennen treeniä
- kunnon ateria 1-2 h sisällä

# KILPAILUSUORITUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

- normaali ja riittävä ruokailu edeltävinä päivinä
- jos suoritus kestää yli 1 h tai kisa / pelipäivän aikana on useita kilpailusuorituksia tai pelejä on edellisen päivän ruokailua erityisen tärkeä!
- kilpailu-/pelipäivän aamupala tärkeä



# LAUTASMALLI SUORITUSTA EDELÄVÄNÄ ILTANA

Esimerkiksi:

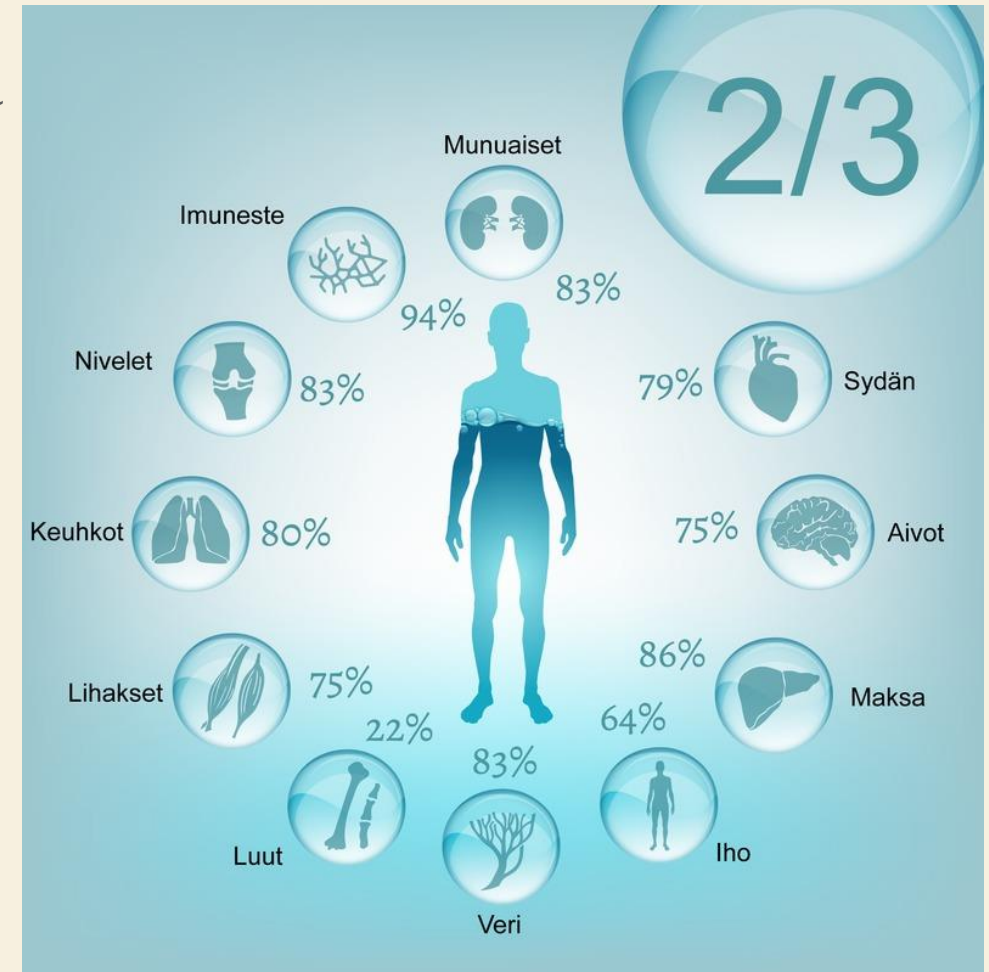
- Kana- tai kala- tai lihapastaa
- Ruisleipää tms.
- Raejuustoa
- Kurkkua, tomaattia, kasviksia
- Hedelmiä
- VETTÄ!





# JUOMINEN

- Nestevaje heikentää jaksamista ja keskittymistä vaativia suorituksia!
- HUOM. Nestetasapainosta on huolehdittava jo päiviä ennen peliä!
- Liikuntajakson kesto ja juomisen tarve:
  - < 1t: ei tarvita välttämättä juotavaa
  - 1-2t: vesi
  - 2-4t: vesi, urheilujuoma tai mehu
  - > 4t: juomien lisäksi kiinteää ravintoa, esim. banaani, kuivatut hedelmät, patukat, geelit
- Kuinka usein
  - ”kulaus” (1-2 dl) /15-20 min välein
- Lämpötila ja harjoituksen laatu vaikuttaa nesteen menetykseen
- Harjoitus ja janojuomana vesi!



# URHEILUJUOMAN EDUT VETEEN NÄHDEN

- Jalkapallo
  - Reippaampi juostu matka toisella puoliajalla
- Jääkiekko:
  - Terävämpää luistelua ottelun aikana
- Yleisurheilu:
  - Parantaa spurttikykyä, motoriikkaa ja taitoa, ylläpitää positiivista mieltä ja motivaatiota kovan harjoituksen loppupuolella.
- Tennis:
  - Ylläpitää lyöntien laatua ottelun pitkittyessä



# KILPAILUPÄIVÄ

- normaali ruokailu 2-5 h ennen tapahtumaa
- jos mahaongelmia, valitse vähemmän kuitupitoista (vaaleampaa) leipää ja vältä esim. voimakkaita hedelmiä
- pieni välipala 1-2 tuntia ennen tapahtumaa
- muista juoda säännöllisesti päivän mittaan!

*Yksilöllistä!*



# LAUTASMALLI N. 2-3 H ENNEN

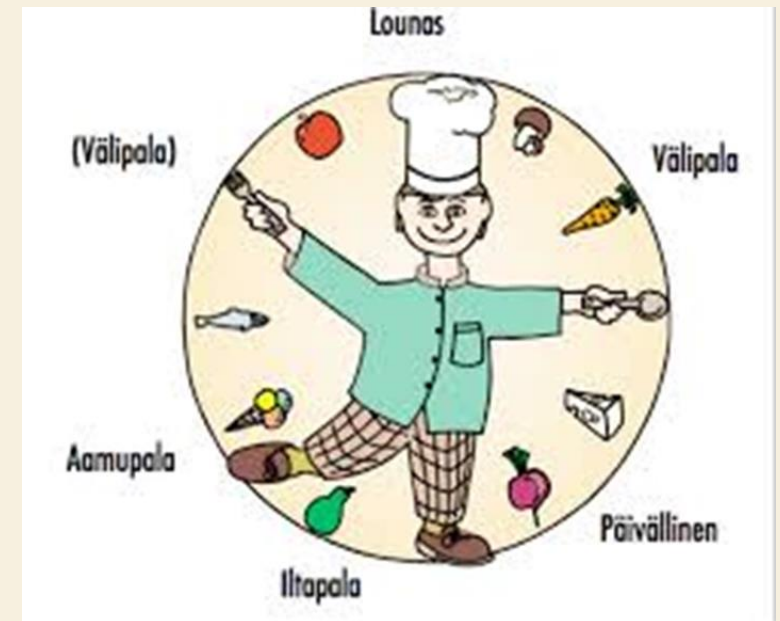
Esimerkiksi: (huom. Riippuu lajista!)

- Pastaa/riisiä/keitettyä perunaa
- Broileria/vähärasvaista jauhelihaa + raejuustoa
- Leipää
- Kurkkua, tomaattia, tms. kasviksia
- Hedelmiä
- Vältä raskaita ruokia
- VETTÄ



# ATERIARYTMI KILPAILUPÄIVÄ

6.30	Aamupala
9.00	<b>Peli 1</b>
10.30	Pieni välipala (mehua, vettä, leipää, jogurttia, banaania)
12.30	Lounas
14.30	Pieni välipala tai juoma (mehu tai urheilujuoma)
16.00	<b>Peli 2</b>
17.30	Pieni välipala
19	Illallinen



# KILPAILUPÄIVÄN VÄLIPALAVINKIT –MITÄ MATKALLE MUKAAN

## Juomat

- vettä, kaakao, pillimehua tai urheilujuomaa

## Leivät

- sämpylät, eväsleivät, karjalanpiirakat, riisikakut

## Puurot, soseet yms.

- vauvojen hedelmäsosepurkit, vispipuurot

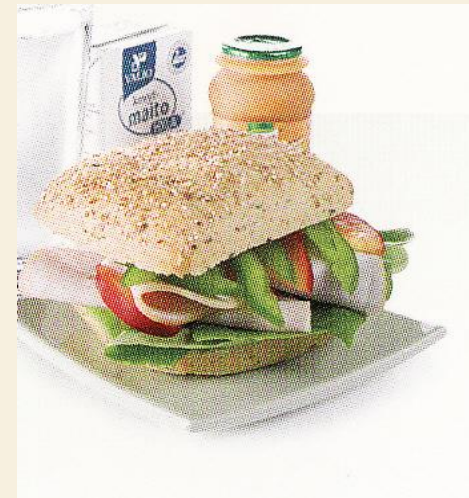
## Muuta

- kuivattuja hedelmiä, banaania, välipalakeksejä



# KILPAILUSUORITUKSEN JÄLKEEN

- Kuten harjoituksen jälkeen
- Käynnistä palautuminen heti syömällä hiilihydraatteja + proteiineja
  - banaania, mehua, leipää, jogurttijuomaa
  - 1-2 h kuluessa kunnon ruokaa, lautasmalli!
- Juo vettä vielä janon sammuttuakin





# LOPUKSI:

- NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUKSESSA ON TÄRKEINTÄ LAADUKAS ARKI
- RAVINTOTOTTUMUKSET JUURTUVAT JO VARHAIN LAPSUUDESSA
- TREENITEHOT JA PALAUTUMINEN TAATAAN SÄÄNNÖLLISELLÄ ATERIARYTMILLÄ JA ATERIOIDEN LAADULLA
- KILPAILUPÄIVIEN ETUKÄTEISSUUNNITTELUUN KANNATTAÄ PANOSTAA
- IRTI EHDOTTOMUUKSISTA JA HUOMIO PERUSASIOIHIN





**KIITOS!**

**KM, PT, NC  
MAIJU LEPPÄNEN**