



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

RAVITSEMUSOPAS

URHEILIJAN RAVITSEMUS

RAVINTOTIETOA URHEILIJOILLE

RAVINNON TÄRKEYS

- Urheilijan ravitsemuksessa korostuu lisääntynyt energiantarve, säännöllinen ateriarytmi, oikeiden ravintoaineiden saanti ja ravinnon laatu.
- Ravinto on kehityksen yksi kolmesta pilarista levon ja itse harjoittelun lisäksi.
- Energiantarve urheilijalle on 50-80 kcal/kg/vrk.
- Harjoittelun tehon ja harjoittelumäärän kasvaessa energiantarve kasvaa.

RIITTÄVÄN ENERGIANSAAJIN TUNNISTAA:

- Energisestä olost
- Hyvästä vireystilasta
- Hyvästä palautumisesta
- Kehonpainon pysyessä tasaisesti samassa
- Säännöllisistä kuukautisista

RIITTÄMÄTTÖMÄN ENERGIANSAAJIN TUNNISTAA:

- Mielialan vaihteluista.
- Elimistön stressitilasta.
- Suorituskyvyn laskusta.
- Hormonitoiminnan häiriintymisestä.
- Vamma- ja infektiokerkkyydestä.
- Heikosta palautumisesta.



Oikea ateriarytmi on urheilijan riittävän energiansaannin tärkein tukeva tekijä.

LÄHTEET

Viitattu:

terveurheilija.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)