

# NUOREN URHEILIJAN RAVINTO

## **Kirjasta liedelle ja lautaselle**

### **26.5.2012 KOTKASSA**

Koulutuksessa perehdytään nuoren urheilijan ravinto-oppiin sekä teoriassa että käytännön kokkaussession muodossa. Koulutuspäivä päätetään lentopalloleiriin, jonka vetävät aluevalmentajat.

#### Koulutuksen tarkoitus

On opettaa nuorille ravinnon merkitys urheilijaksi kasvamisen polulla sekä kiinnittää huomio syömään oikein – oikeaa ravintoa oikeaan aikaan. Tarkoituus on myös innostaa opettelemaan laittamaan ruokaa itse ja sitä kautta kokonaisvaltaisesti ottamaan vastuuta itsestään – urheilijana.

#### Koulutuksen tavoite on osoittaa nuorille urheilijoille, että:

- ruoan laitto on mukavaa ja helppoa
- että koko perheen arkea voi helpottaa (erityisesti vanhempien osalta) auttamalla esimerkiksi juuri ruoan laitossa
- oikeaoppinen ruokailu, mitä syön ja missä vaiheessa ja kuinka paljon, tuo merkittävän lisäpotkun urheilijana kehittymiseen.

#### Kohderyhmä

Koulutukseen otetaan 20 C-B -ikäistä lentopalloilijaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Toivomme erityisesti, että urheilijan vanhemmat (äiti/isä/molemmat) osallistuvat koulutukseen toimimaan yhdessä lapsensa kanssa.

**Koulutus on ilmainen urheilijan valmentajalle ja vanhemmille.**

#### Ilmoittautumiset ja lisätiedot

Ilmoittautuminen ESLA:n nettisivujen kautta 12.5. mennessä.

Lisätietoja antaa aluepäällikkö Pertti Kulluvaara, [pertti.kulluvaara\(at\)lentopalloliitto.fi](mailto:pertti.kulluvaara(at)lentopalloliitto.fi)/0440 806 605.



Kotimaiset Kasvikset ry / Teppo Johansson

**Koulutuksen hinta**  
**60 €/urheilija**

Sisältäen teoriaopin, käytännön kokkaussession, ruoan valmistukseen tarvittavat ainekset sekä aluevalmentajan vetämän lentopalloharjoitukset.