
Urheilijan ravinto ja liikunta

Tekijät:

**Sohvi Brandt, Mia Björk, Otto Hyvönen, Roberto
Deniz, Veera Rönn & Helena Tietäväinen**

Hyvinvoinnin kolmio tasapainoon

ravinto

lepo



liikunta

Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta
sykettä ja
hengästy
joka päivä

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita
lihaksia
3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku
aina kun
voit

LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIAILLE

Liikuntasuositukset

- fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:
 - aktiivista liikuntaa 1-2 h päivässä, vähintään tunti reippaasti
 - yli 2 h istumisen jaksoja vältettävä
 - korkeintaan 2 h ruutuaikaa päivässä
- arjen aktiivisuudella suuri merkitys suosituksissa
 - koulumatkat, vapaa-ajan pelit ja leikit, arkiaskareet
- koulun liikuntatunnit ja yksi harrastus eivät välttämättä takaa suositusten täyttymistä

Ohjatun liikunnan määrä

Minit -05

Treenit 3x viikossa: 3h 15min

Koululiikunta: 1h 30min

Suositus: 14h

Määrä: 4h 45min/14h

C-pojat -03

Treenit 4x viikossa: 7h 30min

Koululiikunta: 1h 30 min

Suositus: 14h

Määrä: 9h/14h

Liikuntasuositukset

- kehittyvä elimistö tarvitsee päivittäistä, monipuolista liikuntaa stimuloimaan kehitystä
- päivittäinen liikunta kouluikäisillä terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys
- lapset oppivat tekemällä ja kokeilemalla ja tarvitsevat siksi paljon tilaisuuksia monipuoliseen liikkumiseen
- lasten fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikkumista ei yleensä tarvitse rajoittaa - terve lapsi osaa huilata, kun kuormitus kasvaa liian isoksi
- liian yksipuolinen liikunta tai liian pitkät ja yhtäjaksoiset liikuntajaksot voivat olla terveysriski  riittävä lepo tulee aina muistaa

Lepo ja uni

- Jokaisella on oma tapansa levätä ja rentoutua
- Uni auttaa pysymään henkisesti virkeänä ja terveenä. Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin.
- Nuoret tarvitsevat unta noin 8–10 tuntia joka yö, ei vain viikonloppuisin.
- Muistamiseen ja oppimiseen tarvitaan kaikkia unen vaiheita, jotka toistuvat 8–10 tunnin yön unen aikana peräkkäin. Jotta kaikki unen vaiheet ehtivät tapahtua, yön unien tulee olla vähintään kuusi tuntia pitkät.
- Unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia
- Univaje laskee vastustuskykyä

Miksi kannattaa syödä oikein?

❖ Harjoituksissa jaksaminen

- verensokeri pysyy sopivalla tasolla -> keskittyminen, motivaatio, motoriikka
- Voimantuottokyky, lihastyön teho sekä kestävyys paranevat ja lihaskudos kestää harjoittelua paremmin

❖ Palautuminen

- lepo ja oikeanlainen ravinto, auttaa jaksamaan paremmin harjoittelun ja palauttaa nopeammin

❖ Vastustuskyky

❖ Kasvu ja kehitys

❖ Koulumenestys

- ruokavalio tukee
- keskittymiskykyä ja kognitiivisia taitoja vaativat tehtävät onnistuvat paremmin kun riittävän monipuolinen ruokavalio

Ruokarytmi

- ❖ Syö säännöllisesti
 - Syö 5-7 kertaa päivän aikana, noin 3-4 tunnin välein
 - Ateriarunko (n. 3-4 ateriaa): Aamupala, lounas ja päivällinen
 - Lisäksi välipaloja lämpimien ruokien väliin tarpeen mukaan (n. 2-3välipalaa)
 - Harjoitusta ennen: Välipalan jälkeen heti mahdollista harjoitella, aamupalan jälkeen n. 1-2 tuntia, lounaan tai päivällisen jälkeen n. 2-3 tuntia
 - Harjoituksen jälkeen: Välipala, jos lämpimään ruokaan yli tunti
 - Jatkuva napostelu on haitaksi säännölliselle ruokarytmille



Urheilijan lautasmalli



Hiilihydraatteja

riisiä
pastaa
perunaa

Hedelmä-
tai marja-
jälkiruoka

lihaa
kalaa
kanaa

maitoa
piimää

vettä

Hyvälaatuista
proteiinia

kasviksia
öljypohjainen
salaatinkastike

Täysjyvä-
leipää

Energia- ja suojaravintoaineet

❖ Hiilihydraatit

- tärkeä ravintoaine nuorelle urheilijalle
- ehkäisee liikunnan aiheuttamaa kudoksiin ja lihaksiin kohdistuvaa stressiä
- joka aterialla
- laatua tarkkailtava > täysjyvävalmisteet parempia

❖ Proteiinit

- tarvitaan, että elimistö voi rakentaa uutta kudosta sekä korjata liikunnan aiheuttamia mikrovaurioita
- joka aterialla pieni annos eläinperäistä proteiinia kanan, kalan, lihan, maitotuotteiden tai kananmunan muodossa
- kasvikunnan tuotteista soija on hyvä vaihtoehto
- hyviä proteiinin lähteitä: vähärasvaiset liha- ja maitotuotteet, kananmuna sekä kala
- myös siemenet, pähkinät sekä palkokasvit

❖ Rasvat

- tarvitaan lihasten, hermoston sekä kasvun ja kehityksen kannalta
- lisää aivojen, sydämen ja verisuonten terveyttä
- valtaosa tulisi olla kasvirasvoja (pehmeitä) -> laatu yhtä tärkeä kuin määrä
- ei tarvita joka aterialla (etenkään ennen harjoittelua ja sen jälkeen)
- pehmeän rasvan lähteitä: öljy, rasvainen kala, pähkinät ja siemenet
- kovan rasvan lähteitä: punainen liha, kananmuna, rasvaiset maitotuotteet

❖ Vitamiinit ja kivennäisaineet

- suurin osa monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta
- huomio pitäisi kiinnittää: D- ja C-vitamiineihin, rautaan sekä kalsiumiin

Mitä syödä ja milloin?

- ❖ Aamulla
- ❖ Harjoituksia ennen
 - 2-4 tuntia ennen harjoituksia
 - sopivia välipaloja (riippuen hieman harjoituksen kestosta ja intensiteetistä) ovat hiilihydraattipitoiset täysjyvätuotteet, maitotuotteet, leikkeleet sekä hedelmät
- ❖ Harjoitusten jälkeen
 - pieni välipala heti, jos lämpimään ruokaan on yli tunti
 - tulisi sisältää 30-50g hiilihydraatteja, sekä 15-20g proteiineja

Ruokatottumukset

Ihmisillä on paljon erilaisia ruokatottumuksia. Sinä vanhempana päättä mitä lapsesi kotona syö. Jos opetat lastasi syömään hyvin ja terveellisesti niin, että lapsi omaksuu ruokat. Kantaa hän nämä tiedot mukanaan teini-ikään ja aikuisuuteen.

Esimerkki kysymyksiä

- Syödäänkö teillä kotiruokaa ja syöttekö minkä verran eineksiä?
- Syöttekö kasviksia ja hedelmiä?
- Mitä teillä syödään aamupalaksi?
- Onko "karkkipäivä" joka päivä?

Janojuoma

Vesi.

Tarvitsemme sitä elääksemme.

Rasvaton, sokeriton, lisäaineeton.

Paras janon sammuttaja

Juomapullo mukana pitkin päivää



Välipalat

- ❖ Pääaterioiden välissä tulisi syödä välipaloja jokaisen elämäntapaan soveltaen
- ❖ Välipalojen tarkoituksena turvata riittävän energiansaannin lisäksi harjoituksissa hyvän vireystason ylläpitäminen ja harjoituksista palautuminen

Milloin tulisi syödä välipaloja?

- ❖ Ruokailuvälin ylittyessä yli 4 tuntia
- ❖ Iltapäivän välipalat n. 3 tuntia luonaan jälkeen ja toinen 1-2 tuntia ennen harjoituksia
- ❖ Palautumisateria tai välipala heti välittömästi harjoittelun jälkeen!!!
- ❖ Jokaisen urheilijan tulee yksilöllisesti testata erilaisia ruokamääriä ja ajoituksia välipaloille. (B-A-juniorit)

Välipalojen sisältö

- ❖ Riittävästi vettä, vähärasvaista proteiinia, hyviä hiilihydraatteja ja suoja-aineiden saannin turvaamiseksi jotain värikästä ja tuoretta.
- ❖ Ennen harjoituksia vältetään runsasta rasvan määrää ja suositetaan helposti sulavia ruokia (erityisesti jos harjoitukseen on todella vähän aikaa)
- ❖ Harjoituksien jälkeen välittömästi proteiinin ja hiilihydraatin lähde esimerkiksi banaani, maito

Huonoja välipalavaihtoehtoja

- ❖ Huonoja välipalavaihtoehtoja, jotka aiheuttavat verensokerin heittelyä (eivät pidä tasaisena)
 - Limpparit, mehut, energiajuomat
 - Suklaapatukat, makeiset
 - mikropizzat ja hampurilaiset



Huonoja vaihtoehtoja



Välipalavaihtoehtoja

- ❖ Hyvät hiilihydraatin lähteet esimerkiksi täysjyvää sisältävät elintarvikkeet, hedelmät, kasvikunnan tuotteet, marjat, maitotuotteet
 - banaani
 - luonnonjogurtti (soijajogurtti, yosa)
 - Täysjyväleipä
 - smoothiet
 - puurot
 - välipalakeksit ja myslipatukat jotka eivät sisällä lisättyä sokeria
- ❖ Hyvät kevyet proteiininlähteet ennen harjoituksia
 - pähkinät (kohtuudella)
 - vähärasvaiset leikkeleet
 - maitorahka/raejuusto
 - kananmuna



Hyviä vaihtoehtoja



Piilosokerit

- ❖ Piilosokerilla tarkoitetaan lisättyä sokeria, jota tuotteessa ei luontaisesti ole. Koska piilosokeria ei näe, tulee sitä nautittua huomaamatta suuria määriä ja sen takia se onkin petollista

Tutkimusten mukaan saamme eniten piilosokeria makeisista ja toiseksi eniten sokeripitoisista juomista

Sokeria sisältävät juomat ovat haitallisempia kuin sokeria sisältävät ruoat, koska niissä ei ole kuitua eikä tärkkelystä juuri yhtään. Samasta syystä juomat myös nostavat verensokeria nopeasti, mikä aiheuttaa hetken päästä väsähtämisen ---->

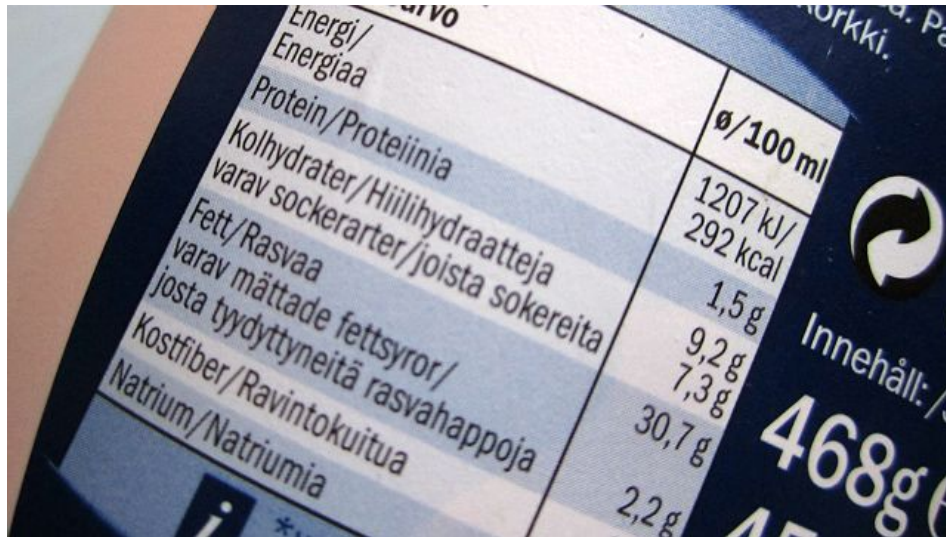
Huomioi! Vaikka hedelmissäkin on hedelmien omaa sokeria, fruktoosia, sisältää hedelmät runsaasti tärkeitä kuituja ja vitamiineja

Ole tarkkana! Rasvattomat tai vähärasvaiset tuotteet sisältävät yleensä paljon lisättyä sokeria

<https://www.youtube.com/watch?v=Yda8RtOcVFU>

Ravitsemussuositukset sanovat, että sokerin saanti tulisi olla alle 10% päivän energiansaannista

TARKOITTAA: Jos ihminen kuluttaa päivässä noin 2000 kilokaloria, saisi syödä enintään 50 grammaa sokeria päivää kohti



	g/100 ml
Energi/ Energiaa	1207 kJ/ 292 kcal
Protein/ Proteiinia	1,5 g
Kolhydrater/ Hiilihydraatteja	9,2 g
varav sockerarter/ joista sokereita	7,3 g
Fett/ Rasvaa	30,7 g
varav mättade fettsyror/ josta tyydyttyneitä rasvahappoja	2,2 g
Kostfiber/ Ravintokuitua	
Natrium/ Natriumia	

Innehåll: 468g

**Tarkkailkaa tuotteiden
tuoteselosteita**



Onko kalorit yhtäläisiä?

https://www.youtube.com/watch?v=PZvytHG_Bmc

Paljonko sokeria?

Mehu 2dl?



Limu
2dl?

Juotava jogurtti
330ml?





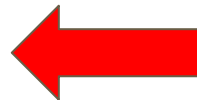
Muromysli 100grammaa/ iso kulhollinen?



“Fitness” murot?



400gramman karkkipussi?



Jogurttirusina 50grammaa/ iso kourallinen?

Pinnalla olevat ruokavaliot

Paleo  eli metsästäjä-keräilijä ruokavalio

- paleoruokavaliossa n. $\frac{2}{3}$ energiansaannista tulee eläinperäisistä ruuista
- suositaan punaista lihaa, kalaa, äyriäisiä, kananmunia, kasviksia ja marjoja
- syödään myös paljon rasvoja, mm. pähkinöitä, avokadoja, oliiviöljyä

Miksi ei sovi kovaa harjoittelevalle urheilijalle?

- vähän tai kohtuullisesti hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio (20-40%) → harjoitteluteho kärsii ja palautuminen hidastuu
- paleoruokavalioista muodostuu yleensä erityisen helposti vähäenergiainen, koska matala energiatiheys → voimakas kylläisyydentunne kaloria kohti → riittämätön energiansaanti altistaa mm. krooniselle ylipainoisuudelle, sairastelulle, loukkaantumisille, hormonaalisille häiriöille ja psyykkiselle stressille

Gluteeniton ruokavalio

- ❖ ruokavaliosta jätetään pois ohra, ruis ja vehnä ja suositaan puhdasta kauraa
- ❖ ruokavaliota noudattavat keliaakikot ja osittain "viljat tappaa" - ajattelijat
- ❖ Puhtaan kauran lisäksi hiilihydraatinlähteinä käytetään tattaria, hirssiä, riisiä ja maissia, sekä gluteenittomia tuotteita
- ❖ Huolehdittava riittävästä kuidun ja B-vitamiinin saannista mahdollisesti lisillä
- ❖ Dieettinä gluteeniton ruokavalio ei ole kannattava, sillä esimerkiksi gluteenittomat leivonnaisetkin voivat olla jopa rasvaisempia ja energisempiä

Maidoton ruokavalio

 tulee huolehtia riittävästä kalsiumin saannista varsinkin kasvuikäisillä, koska luun muodostus on luun hajoamista nopeampaa → kalsiumin kiinnittyminen luukudoksen mineraaliainekseen runsasta

Hyviä kalsiumin lähteitä:

Kasvikunnantuotteet, joihin lisätty kalsiumia esimerkiksi soiija - riisi ja mantelijuomat



Oskar Michelsen

- Ateriarytmi: Aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
lisäksi 2-3 pienempää välipalaa päivässä
- Aamupalalla smoothie, kreikkalaista jogurttia ja puuro+maapähkinävoi.
Vapaapäivinä usein kananmunia ja pekonia
- Lounas 3-4h ennen treenejä, 1h ennen treenejä välipala josta saa paljon energiaa (yleensä jotain kuitupitoista ja smoothie+proteiini)
- Heti treenien jälkeen päivällinen, syö monipuolisesti ja paljon, juo paljon vettä
- Välipalat proteiinipitoisia ja juo paljon nesteitä
- Treenit 6x viikko, liikuntaa n. 20h, unta väh. 8h+1h päiväunet



KIITOS!



Lähteet:

<http://www.jku.fi/wp-content/uploads/2013/05/JKU-ravintovalmennus-lapset-ja-nuoret-VALMISx.pdf>

<http://hjk--j-fi-bin.directo.fi/@Bin/fbbf001dce8ca80a0a4163a0cb584854/1449598451/application/pdf/540807/nuoren%20urheilijan%20ruokavalio%20kes%C3%A42012.pdf>

www.finel.fi

Liikuntaravitsemus, Olli Ilander, VK-Kustannus Oy