



Voimistelijan ravitsemus

Valkeakosken voimistelijat 8.9.2019

MARI LAHTI, ETM

URHEILURAVITSEMUSASIAANTUNTIJA JA –VALMENTAJA

POWERFUELNUTRITION / URHEA / PHURA

Kuinka voit tänään?



Tänään ohjelmassa

- Omien ruokailutapojen muuttaminen vaatii hyvää itsetuntemusta
- Mitä on urheiluravitsemus?
- Ravitsemuksen merkitys voimistelijalle
- Hyvän ravitsemuksen kulmakivet
- Hyvä ateriarytmi on kaiken perusta
- Ravintoaineet tulevat ruuasta
- Oma ruokavalioanalyysi – mitä asioita minä voisin parantaa omassa syömisessäni?

Oma ateriarytmi

- Kirjaa ylös yhden arkipäivän (harjoituspäivän) **toteutunut** ateriarytmi
 - Aterian kellonaika ja nimi
 - Harjoitusten kellonaika ja kesto

Esim.

7:00 Aamupala

11:30 Koululounas

....

18-20 Harjoitukset

21 Iltaapala

Mitä lautasella luuraa?

- Jatka edellistä harjoitusta ja kirjoita ylös mitä söit milläkin aterialla
- Kuinka hyvin pystyt muistamaan?

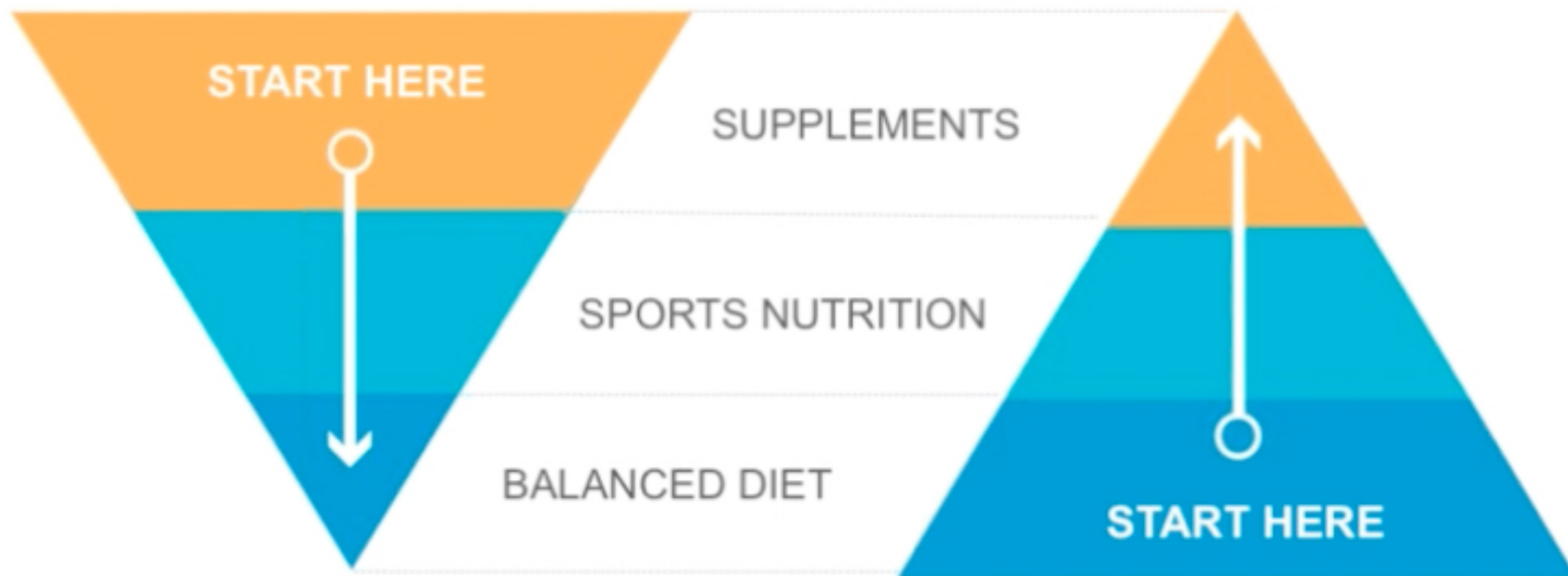
Esim.

7:00 Aamupala – Puuro, marjoja, lasi appelsiinimehua

11:30 Koululounas – 2 perunaa, 5 kalapuikkoa, salaattia, lasi vettä

Mitä on urheiluravitsemus?

The sports nutrition pyramid of many athletes (and supplement companies)



Evidence-based approach by sports dietitians and other experts

Ruuan merkitys voimistelijalle

- Polttoaine
- Palautuminen
- Kasvu
- Kehitys
- Arjessa jaksaminen
- Terveys
- ”Hyvä ruoka, parempi mieli”

Hyvän ravitsemuksen kulmakivet

- Laatu
- Monipuolisuus
- Rytmitys
- Kohtuus
- Riittävyys
- Rentous



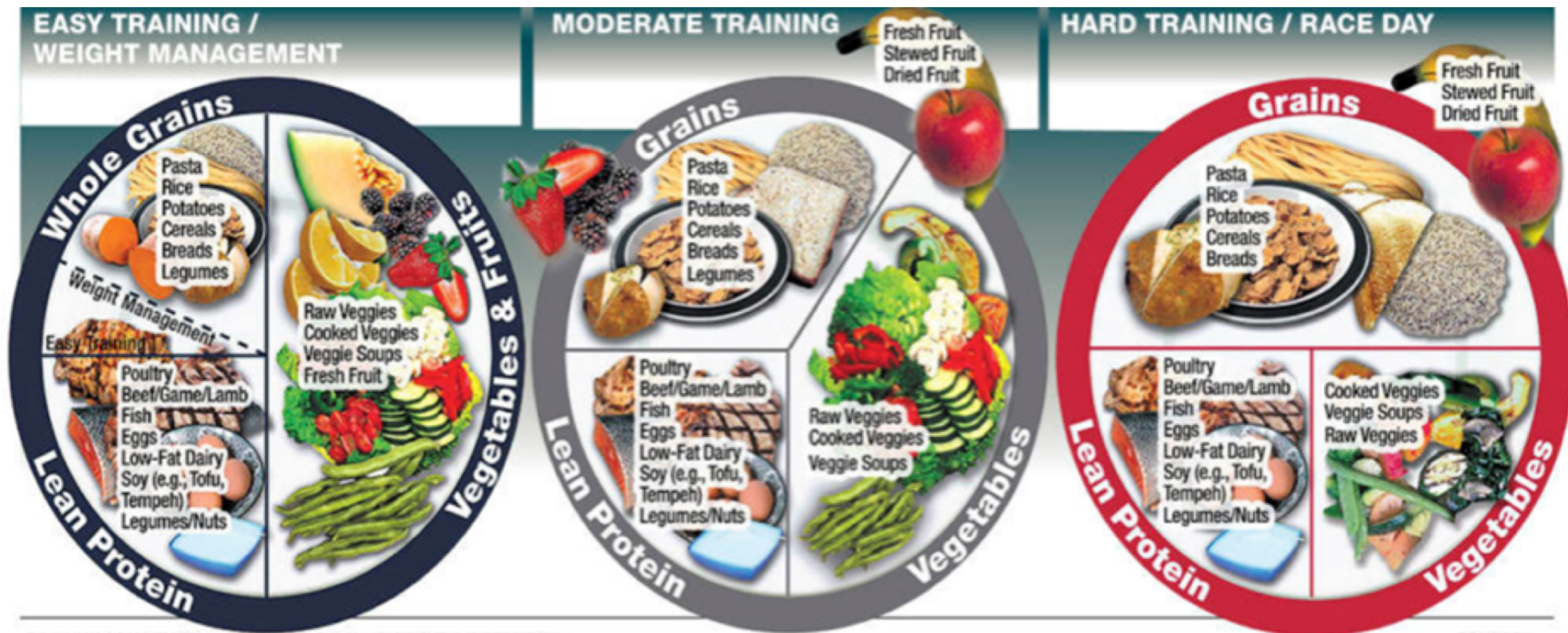
Suomen Olympiakomitea

Hyvän ateriarhythmin avaimet

- Ateriaväli 2-4h
- Aamupala, lounas ja päivällinen
- Hyvä syöminen ennen ja jälkeen harjoitusten
- Palauttavat välipalat
- Välipalat pitkien harjoitusten aikana

Mitä on hyvä ruoka?

Mitä lautaselle ja missä suhteessa?



SOURCE: United States Olympic Committee Sport Dietitians
University of Colorado Sport Nutrition Grad Program

JOURNAL

Hyvät rasvat – mausteena siellä täällä ja tuolla

- Kala
- Pähkinät ja siemenet
 - Kokonaisena
 - Rouheena
 - Pähkinävoina
 - Puuroon
 - Salaatteihin
 - Smoothieen
- Avocado
 - Salaattiin
 - Leivälle
 - Smoothieen
- Kasviöljyt
 - Loraus aina kuin mahdollista

Kolmen kombo

HeVi

Kokonaisena
Lohkoina
Salaattina
Raasteena
Pakasteena
Kuivattuna
Jauheena
Soseena
Mehuna
(Hillona)

Proteiini

Tonnikala
Broilerisuikaleet
Tofu
Härkis
Nyhtis
Leikkeleet
Kananmuna
Rahka
Jogurtti
Maito
Kaakao
Pähkinät & Siemenet
Pähkinävoi
Palautusjuomat
(Proteiinijauhe)
(Proteiinipatukka)

Hiilihydraatit

Tumma pasta
Tumma Riisi
Täysjyvänuudeli
Quinoa
Couscous
Mysli
Myslipatukka
Täysjyväriisikakku
Välipalapatukka
Hiutaleet
Puuro
Täysjyväleipä
Karjalanpiirakka
Täysjyvätortilla



Kuinka monta mukana kulkevaa välipalakomboa keksit?

Oma ruokavalioanalyysi

- Miltä oma päivä näyttää?
- Ateriarytmi
 - Ateriaväli 2-4h
 - Pääateriat ja välipalat
 - Ateriointi ennen, aikana ja jälkeen harjoitusten
- Mitä lautasella luuraa?
 - Kasvikset, hedelmät, marjat
 - Hiilihydraatit
 - Proteiini
 - Hyvät rasvat
- Kirjaa ylös 5 asiaa, jotka olet onnistunut tekemään HYVIN!
- Kirjaa ylös 5 asiaa, joissa sinun pitäisi vielä parantaa...



Mikä näistä viidestä parannuskohteesta on mielestäsi kaikkein tärkein?

Oma ruokavalioanalyysi

- Muokkaa omaa päivääsi ja rakenna uudelle tyhjälle paperille päivä, jossa seuraavat asiat ovat kunnossa
- Ateriarytmi
 - Ateriaväli 2-4h
 - Pääateriat ja välipalat
 - Ateriointi ennen, aikana ja jälkeen harjoitusten
- Mitä lautasella luuraa?
 - Kasvikset, hedelmät, marjat
 - Hiilihydraatit
 - Proteiini
 - Hyvät rasvat

Minun tavoitteeni...

- Kirjoita paperille yksi päivittäiseen syömiseesi liittyvä **ravitsemuslupaus**
- Ravitsemuslupaus on jokin sellainen **teko**, jonka yrität toteuttaa ensi viikolla viikon jokaisena päivänä

Mitä mieltä olet tämän päivän ravitsemustyöpajasta?



Kiitos!

Mari Lahti

Urheiluravitsemusasiantuntija ja –valmentaja, ETM

powerfuelnutrition@gmail.com

+358 40 7554475