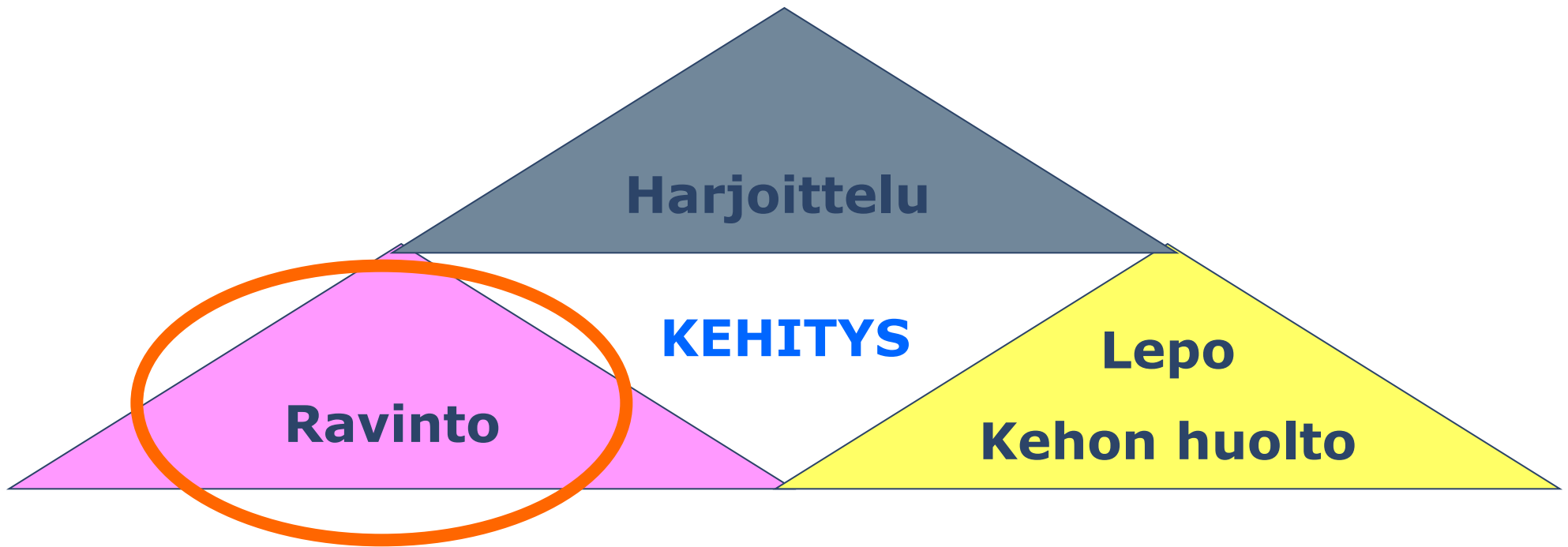




KUNNON RUOKAA NUORELLE URHEILIJALLE

KEHITYSKOLMIO





TAVOITTEENA



*kunnon ruoka on yksi osa
urheilullista elämäntapaa*

URHEILIJAN RAVITSEMUKSEN A,B,C



A. ARKIRUOKAILU KUNTOON

- rytmiä ja laatua päivän aterioihin

B. RIITTÄVÄ JUOMINEN

C. KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

- eväät
- juomiset

D. ASENNE

- syömisellä ja juomisella voi itse vaikuttaa urheilusuoritukseen
- perusasiat kuntoon → ei stressiä, ei ehdottomuuksia

ARKIRUOKAILU KUNTOON!



- syö säännöllisesti
- koosta pääateriat lautasmallin mukaisesti
- syö hyviä välipaloja

- väriä: kasviksia, hedelmiä, marjoja sopivasti
- viljaa: leipää yms. viljatuotteita joka aterialla
- sopivasti rasvaa, huomio rasvan laatuun
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä

- juomana pääsääntöisesti vettä tai maitoa
- herkut herkkaina: ei nälkään eikä kunnon välipalojen tai aterioiden korvikkeena
- käytä monivitamiinivalmistetta ainakin talvisaikaan



HYVÄ RUOKA ON PERHEEN YHTEINEN JUTTU

- nuoren urheilijan ravitseminen ei sisällä ihmeellisyyksiä
- koko perhe voi noudattaa samoja periaatteita
- energiantarve liittyy fyysiseen aktiivisuuteen
- lautasmalli ohjailee sopivaa energiansaantiin

ENERGIAA JA RAVINTOAINEITA



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

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

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

- liha, kala, kana, maitotuotteet, kananmuna

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

- kasviöljypohjaiset levitteet (leivän päälle), kasviöljyt (ruoan valmistus), vähärasvaiset juustot ja maitotuotteet

Hyviä suojaravintoaineiden lähteitä (500g / vrk)

- hedelmät, marjat, kasvikset, juurekset

URHELIJAN LAUTASMALLI



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



”MUUTEN VAAN” LIIKKUVIEN LAUTASMALLI



- 1/2 kasviksia, salaattia, raasteita
 - 1/4 riisiä, pastaa, perunaa
 - 1/4 lihaa, kanaa, kalaa
 - juomana vesi tai maito
 - täysjyväleipää
- + kasviöljypohjainen margariini
ja öljypohjaiset salaatikastikkeet

TOTEUTUSTAPOJA ON MONIA



Kauralese-viili
400 kcal



ENERGIAA LAADUKKAISTA HIILIHYDRAATEISTA

Leipää, puuroa, myslä, pastaa, makaronia, riisiä, perunaa

Valitse pääsääntöisesti tuotteita, joissa on

- kuitua > (6)-10 g/100g tuotetta (leivät)
- sokeria <15g/100g,
- täysjyväviljaa >50% (murot, myslit)
- täysjyväriisi

Patukoita, välipalakeksejä

- erikoistilanteisiin



VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN -kuitupitoiset viljatuotteet eli täysjyväisyys

- kylläisyys > jaksaminen
- tasainen veren sokeri > hyvä vireystila
- antioksidanttivaikutus -> urheilijan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
- vitamiinit ja mineraalit

SOPIVAT RASVAT OVAT TÄRKEITÄ TERVEYDELLE



maito- ja lihatuotteet

- valitse osin vähärasvaiset vaihtoehdot

leivän päälle

- pääsääntöisesti kasviöljypohjaisia margariineja

salaatinkastikkeisiin, ruoanlaittoon ja leivontaan

- pääsääntöisesti kasviöljyjä, esim. oliivi- ja rypsiöljy

kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyvalmiste käyttöön



VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN

-rasvat

- energianlähde
- kylläisyys >jaksaminen
- tukee kehon hormonitoimintaa > palautuminen
- tukee kehon rasva-aineenvaihduntaa >kestävyys kehittyy
- korjaa harjoituksen aiheuttamia tulehduksellisia tiloja
(kasviöljyt, kala/kalaöljy: omega- rasvahapot)
>palautuminen



LIIAN VÄHÄRASVAINEN RUOKAVALIO

Vaarana

- energiavaje
- rasva-aineenvaihdunnan heikkous (kestävyys-suorituskyky)
- alttius verensokerin heilahteluihin



PALAUTTAVAT JA RAKENTAVAT PROTEIINIT

Pääaterioilla

- 1/3 lautasesta lihaa, kanaa tai kalaa

Huomio erityisesti välipaloihin, esim.

- leivän päälle leikkeleitä, esim. kinkku- tai kalkkunaleikkeleet
- maitotuotteet, esim. jogurttijuomat, rahkat, kaakaot (proteiineja ja hiilihydraatteja)

VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN -proteiinit



- rakennusaine (lihakset, vastustuskyky jne.)
- kudosten korjaustoimet, palautuminen
- energianlähde



VARMISTA SUOJARAVINTOAINEIDEN SAANTII



Puolikiloa päivässä on kuusi annosta



VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN - hedelmät, marjat, kasvikset

- antioksidanttikapasiteetti
- vitamiinit ja mineraalit

”Oikeasta” ruuasta paras kokonaisuus

KOURALLINEN SYÖJÄN KOON MUKAAN



OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI

Toteutuuko seuraava?

Merkitse rasti, jos asia sinun kohdallasi toteutuu



- 5(-7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 1-4 välipalaa, iltapala / päivä
- 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: leivänpäällysmargariini+ ruoanvalmistukseen öljyt



Valintoja kaupan hyllyltä...

TUOTESELOSTEET TUTUKSI



- Ravintoarvomerkinnot auttavat vertaamaan eri tuotteiden ravintosisältöjä keskenään.
- Valmistusaineet ja lisäaineet merkitään *painon mukaan alenevassa järjestyksessä. Ensin se ainesosa, jota on eniten ja viimeisenä se, jota on vähiten*
- Ravintoarvo ilmoitetaan yleensä 100 g (100 ml) kohden.
- Tarkkaile välipaloista seuraavia:
 - **proteiini**
 - hiilihydraatti
 - rasva
 - ravintokuitu



Esimerkki tuoteselosteesta



Ensin ainesosa, jota on eniten ja viimeisenä se jota on vähiten

Ainesosat:

kasviöljy (rypsiöljy), auringonkukkaöljy, pellavaöljy, kasvirasva, vesi, kirnumaito, suola (0,9 %), lesitiini, E 471.



Välipalalla on väliä!



Rahkavälipala, vadelma

Ravintosisältö/100g

- Energia: 100 kcal
- Proteiini 7,3 g
- Hiilihydraatit 13 g
- Rasva 2 g



Hedelmä-vaniljakiisseli

Ravintosisältö/100g

- Energia: 100 kcal
- Proteiini 1,3 g
- Hiilihydraatit 16 g
- Rasva 3,1 g



Välipalalla on väliä!



Jogurtti / sokeroimaton

Ravintosisältö / 100g

Energiaa	kcal	44
Proteiinia	g	4,2
Hiilihydraattia	g	6,6
Rasvaa	g	0,1

Jogurtti / sokeroitu

Ravintosisältö / 100g

Energiaa	kcal	85
Proteiinia	g	3,5
Hiilihydraattia	g	13
Rasvaa	g	2,0



Välipalalla on väliä!

Juotava jogurtti/sokeroimaton

- Energiaa kcal 26
- Proteiinia g 2,5
- Hiilihydraattia g 3,7
- Rasvaa g 0,1



Juotava jogurtti/sokeroitu

- Energiaa 72 kcal
- Proteiinia 3,2 g
- Hiilihydraattia 14,0 g
- Rasvaa 0,1 g



Välipalalla on väliä!



Ruisleipä, (2 puolisko)

- Becel kasvisrasvavete 60%, 5g (1tl)
- Keittokinkku 60g (3 siivua)
- Edam (17%) 1 siivu
- Kurkkusiivuja 3
- Tomaattiviipaleita 2



Kinkkupizza

Ravintosisältö / 100g

- Energia: 249 kcal
- Proteiini 9,6
- Hiilihydraatit 14,3 g
- Rasva 4,4 g
- Ravintokuitu 7,9 g



Ravintosisältö/100 g

- Energia: 230 kcal
- Proteiini 9,5 g
- Hiilihydraatit 30 g
- Rasva 8,4 g
- Ravintokuitu 1,5 g



Välipalalla on väliä!



Mysli

- Energiaa 1320 kJ (310 kcal)
- Proteiinia 8,4 g
- Hiilihydraattia 66,0 g
- josta sokeria 26,0 g
- Rasvaa 3,0 g
- Ravintokuitua 6,8 g

Muromysli

- Energiaa 1320 kJ (450 kcal)
- Proteiinia 7,0 g
- Hiilihydraattia 66,0 g
- josta sokeria 27,0 g
- Rasvaa 17,0 g
- Ravintokuitua 5,5 g

Erilaiset rasvat



Kasviöljymargariini

Ainesosat:

kasviöljy 35 % (rypsiöljy),
aurionkukkaöljy, pellavaöljy),
kasvirasva, vesi, kirnumaito,
suola (0,9 %), emulgointiaine
(lesiini, E 471 kasvirasvapohjainen),
säilöntäaine (kaliumsorbaatti),
happamuudensäätöaine
(sitruunahappo), aromi, A- ja D-
vitamiini.



Voi-kasviöljyseos

Ainesosat:

kerma, kovettamaton kasviöljy, vesi,
hapate, suola (1,5 %) ja
happamuudensäätöaineet (E500,
E339).





ATERIARYTMI



ATERIARYTMI -yhden harjoituksen päivä

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

ATERIARYTMI

-yhden harjoituksen päivä



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



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

6.30 Pieni aamupala

8-10 **Harjoitus**

10.30 Aamupala

12 Lounas

14 Runsas välipala

16 Pieni välipala

17-19 **Harjoitus**

20 Päivällinen

21 Pieni iltapala

ATERIARYTMI

-kahden harjoituksen päivä



Klo	
6.30	Pieni aamupala
8-10	Harjoitus
10.30	Aamupala
11-12	Lounas
14	Välipala
16	Päivällinen
18	Pieni välipala
19-20	Harjoitus
21	Iltapala

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		11-12	Lounas
14	Runsas välipala	TAI	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!



VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN **ateriat ja ateriarytmi**

- tasainen ateriarytmi on takaa hyvän vireyden
- lautasmalli turvaa monipuolisuuden
- aterioiden poisjääminen heikentää kokonaisuutta
>>koululounas on tärkeä
- kunnon ateria aina treenin jälkeen, myös myöhään illalla!

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



Harjoitus



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..

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

VÄLIPALOJA KOTONA



VÄLIPALAEVÄÄT TIEN PÄÄLLÄ... MUKANA TREENEISSÄ JA KISOISSA	energiaa	hh	prot
2 kinkkuvoileipää	800 kJ /200 kcal	24 g	10 g
1 Banaani ja jogurttipurkki / juotava jogurtti	546 kJ /130 kcal	25 g	6 g
Rasvatonta jogurttia 6 dl (reilu puolet litran tölkestä)	1100 kJ /260 kcal	42 g	21 g
Rasvaton maustamaton jogurttipurkki ja lasten hedelmäsose	719 kJ /172kcal	30g	9g
Valio Play maitokaakaojuoma (3,3dl) ja alpen light myslipatukka (21g)	1086 kJ / 259 kcal	42g	12g
Maitorahkapurkki, ananassäilykepurkki ja 1 banaani	1460 kJ /349kcal	53g	27g
Palautusjuoma 2-4 dl (maltodekstriini+heraproteiinijauhe)	vaihtelee tuotteen ja annoksen mukaan	esim. 40g- 20g	esim. 20g- 10g

VÄLIPALA KOTONA	energiaa	hh	prot
iso karjalanpiirakka (90g) ja 3 reilua rkl raejuustoa (45g)	758 kJ / 181kcal	21g	11g
Mysliä 3 rkl ja viili/marjarahka	760 kJ /180 kcal	30 g	10 g
2 lasia täysmehua ja 0,5 purkkia raejuustoa (100g)	1055 kJ /252 kcal	40 g	17g
Hedelmärahkaa 2 dl ja banaaniviipalletta	750 kcal /180 kJ	30 g	13 g
2 kinkkuvoileipää + lasi rasvatonta maitoa (2 siivua kinkkua, tomaattia, kurkkua, margariinia)	996 kJ /238 kcal	33 g	16 g
Proteiinivalmiste ja malto/palautusmisjuoma	Annos vaihtelee tuotteen ja ohjeen mukaan		



JUOMINEN

- Nestevaje heikentää jaksamista ja keskittymistä vaativia suorituksia
- 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

Kannattaa kokeilla!!

MITÄ JUOMAKSI





Valintoja kaupan hyllyltä...

URHEILUJUOMAT HELTEELLÄ JA PITKINÄ HARJOITUS- / KILPAILUPÄIVINÄ



tärkeää on maku, jotta juominen on riittävää

- urheilujuomat
- hh n.5-6g/1dl
- sisältävät myös suoloja
- imeytyvät helpoiten

- mehut laimennettuna puoleen
- muuten liikaa hiilihydraatteja

- limsoissa liikaa sokeria (n. 12-15g /100ml), haittaa nesteen imeytymistä

vesipullo AINA mukana harjoituksissa ja kilpailuissa



RAVINTOLISÄT, ADT



- Markkinoilla on runsaasti lääkkeitä muistuttavia tuotteita, ravintolisiä, jotka sisältävät kasvi- ja eläinkunnasta peräisin olevia aineita ja uutteita tai myös synteettisiä aineita.
- On mahdollista, että näitä tuotteita syömällä urheilijat saavat elimistöönsä esim. piristeiden kaltaisia dopingaineeksi luokiteltuja aineita. Toisaalta ne voivat sisältää epäpuhtauksina kiellettyjä aineita, esim. testosteronin ja nandrolonin esiasteita.
- Vaikka ravintolisän tuoteselosteessa ei mainittaisikaan kiellettyjä aineita, tulkitaan niiden käyttö dopingrikkomukseksi, jos niitä käyttämällä on testitulos tullut positiiviseksi.
- Urheilijan ei tulisi käyttää mihinkään tarkoitukseen ravintolisiä varmistumatta ensin niiden koostumuksesta. Niiden koostumus saattaa vaihdella valmistuserästä toiseen.
- **Myyjältä tai maahantuojalta kannattaa pyytää kirjallinen todistus siitä, etteivät heidän tuotteensa sisällä kiellettyjä aineita. Tällöinkin on syytä muistaa, että urheilija itse on vastuussa tuotteen käytöstä ja mahdollisesta positiivisesta testituloksesta.**
- ADT ei analysoi ravintolisiä tai niiden valmistuseriä eikä luokittele ravintolisiä ”sallituiksi” tai ”kielletyiksi” taikka ”turvallisiksi” tai ”epäilyttäväiksi”.
- ADT ei ylläpidä luetteloita koti- tai ulkomaisten ravintolisien tai muiden urheiluvalmisteiden koostumuksesta.



KILPAILUIHIN 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 tärkeää!
- kilpailu-/pelipäivän aamupala tärkeä

LAUTASMALLI KISAA EDELTÄVÄNÄ ILTANA



Esimerkiksi:

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



KILPAILUPÄIVÄT

KILPAILUPÄIVÄ



- normaali ruokailu 2-5 h ennen tapahtumaa
- jos mahaongelmia, valitse 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:

- Pastaa/riisiä/keitettyä perunaa
- Kanasuikaleita/vähärasvaista jauhelihaa + raejuustoa
- Ruisleipää
- Kurkkua, tomaattia, tms. kasviksia
- Hedelmiä
- Vältä rasvaisia kastikkeita, ruokia
- VETTÄ

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

HYVIÄ VÄLIPALOJA



Aikaa liikuntaan <1 t

- mehut
- mehukeitto
- banaani
- urheilujuoma
- jogurttijuoma
- kaakaojuoma
- hedelmäsoseet

Aikaa liikuntaan 1-2 t

- jogurtti / viili /
- marjarahka
- hedelmät
- kiisselit, marjasoseet
- mehut
- leipä, pikapuurot
- myslipatukat
- riisivanukas

Aikaa liikuntaan >2-3 t

- kevyet valmisateriat
- lounas / päivällinen
- puurot
- leivät
- karjalanpiirakka
- pinaattiletut
- myslit, murot

Kannattaa kokeilla



KISAN JÄLKEEN

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



ATERIARYTMI -kilpailupäivä

6.30	Aamupala
9-10	Kilpailu 1
10.30	Pieni välipala (mehua, vettä, leipää, jogurttia, banaania)
12.30	Lounas
14.30	Pieni välipala tai juoma (mehu tai urheilujuoma)
16.00	Kilpailu 2
17.30	Pieni välipala
19	Illallinen



Jos syömisestä tulee ongelma...



Syömisestä tulee ongelma, kun

- Painoa yritetään “hallita” olemalla syömättä
- Painoa “hallitaan” syömällä oikein!



Fyysinen harjoittelu & niukka ruokailu

- vaikutukset hormonitoimintaan
 - ilmenee kuukautiskierron häiriöinä
 - heikentää luuston kuntoa
 - heikentää rasva-aineenvaihduntaa
- vaikutukset jaksamiseen
 - harjoitusvasteet
 - keskittymiskyky
 - palautuminen
 - infektioherkkyys
- vaikutukset vamma-alttiuteen
 - rasitusmurtumat
 - lihasvammat (revähdykset, krampit)
- syömisen häiriintyminen
 - syömisen varominen
 - syömishäiriö

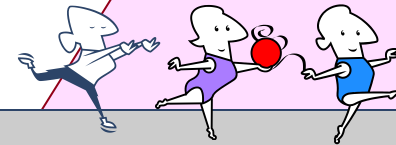
Kikkailu syömisessä voi johtaa syömishäiriöön



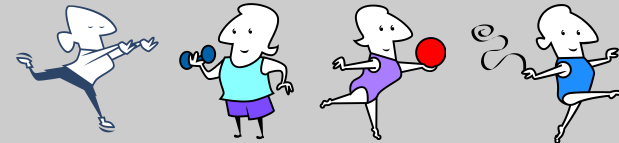
syömishäiriö



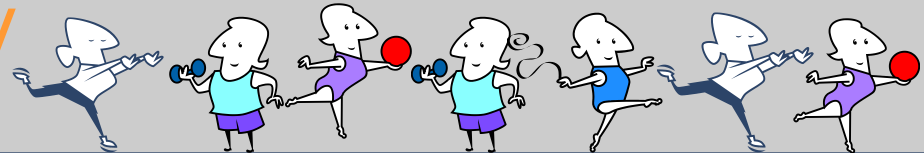
epätyypillinen syömishäiriö



*laihutusyritys /
syömisrajoittaminen*



*tyytymättömyys omaan kehoon /
halu laihtua*





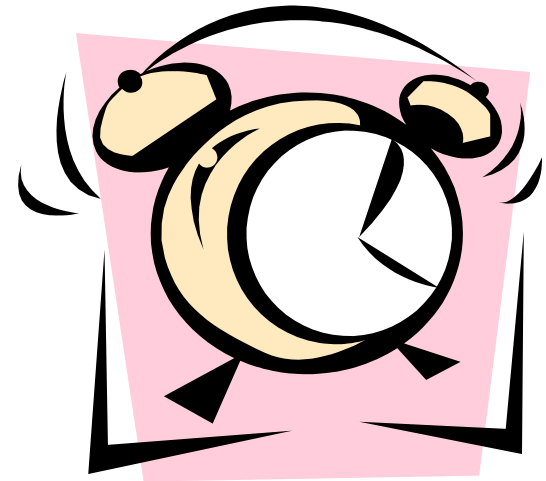
Hälytys!

Muutoksia käyttäytymisessä

- Väsyminen, heikko olo (ei selvää syytä)
- Ylimääräinen harjoittelu
- Itsekriittisyys
- Painon tarkkailu

Muutoksia kehossa

- häiriintynyt kuukautiskierto
- nopea painonlasku tai painon heilahtelu
- turvotellut
- vammakierre
- rasitusmurtuma(t)



Kyselytutkimus suomalaisille huippu-urheilijanaisille v. 2005



- tyytymättömyys painoon
- laihduttamisen ajatteleminen
- pyrkimys rajoittaa syömistä

- koettu terveys
- kehittyminen urheilijana
- urheilusta saatu ilo
- stressi
- alakuloisuus
- ärtyneisyys



Voiko valmentaja puuttua urheilijan painoon?

Mitä mieltä rasvaprosenttimittauksesta?

ARKIRUOKAILU KUNTOON!



- syö säännöllisesti
- koosta pääateriat lautasmallin mukaisesti
- syö hyviä välipaloja

- väriä: kasviksia, hedelmiä, marjoja sopivasti
- viljaa: leipää yms. viljatuotteita joka aterialla
- sopivasti rasvaa, huomio rasvan laatuun
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä

- juomana pääsääntöisesti vettä tai maitoa
- herkut herkkaina: ei nälkään eikä kunnon välipalojen tai aterioiden korvikkeena
- käytä monivitamiinivalmistetta ainakin talvisaikaan

LISÄTIETOA



- Borg, P. Hiilloskorpi, H. Fogelholm, M. Liikkujan ravitseminen. Edita. Helsinki, 2004
- Ilander, O (toim.) Liikuntaravitseminen. Valmennuskolmio. Jyväskylä, 2006
- Ilander Olli. Nuorten ravitsemusopas.
http://www.finhockey.fi/nuoret/terveyden_edistaminen/nuorten_ravitsemusopas/
- www.terveliikkuja.fi tai www.terveurheilija.fi www.noc.fi/
[Urheilijan ravitseminen](http://www.noc.fi/Urheilijan_ravitseminen)