

Ravitsemusohjelman tavoite

- Kunnan ruoka on yksi osa urheilullista elämäntapaa.
- Hyvä ruokavalio koostuu:
 - Maanläheisestä ajatusmaailmasta
 - Säännöllisestä ateriarytmistä
 - Ruoan hyvästä laadusta

Painopisteet urheilijan ravinnossa

1. Sopiva energian saanti
2. Perusruokavalion laatu
3. Muut asiat:
 - Aterioiden ajoitukset ennen ja jälkeen harjoittelun
 - Riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita
 - Riittävästi nestettä
 - Hiilihydraatin/proteiinin/rasvan suhteet

Mihin olet tyytyväinen arkiruokailussasi?

- Mieti 2-3 asiaa, joihin olet tyytyväinen ravitsemuksesi suhteen. Kirjoita ne paperille.
 - Mitkä asiat sinulla toimivat?
 - Mitkä asiat ovat hyvin ja mitkä ovat syömisessä vahvuuksia?
 - Mikä on paras ominaisuutesi ravitsemusasioiden suhteen?

Arkiruokailu kuntoon

- Kasviksia, hedelmiä, marjoja 500 g/vrk
- Pääateriat lautasmallin mukaan
- Syö hyviä välipaloja
- Täysjyväisiä, kuitupitoisia viljatuotteita
- Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
- Juomana pääsääntöisesti vesi tai maito
- Käytä kasviöljypohjaisia rasvoja
- Herkut herkuina, ei välipaloina – ei päivittäin

Urheilijan 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

Suuri energian tarve



- Nopea aineenvaihdunta, suuri treenimäärä
- Salaatti eri lautaselle
 - Enemmän leipää
 - Enemmän pääruokaa ja lisukkeita

Kohtalainen energian tarve



Treenin painopiste nopeudessa ja voimassa

- 1/3 salaattia
- Muutama siivu leipää
- 1/3 pääruokaa
- 1/3 lisukkeita

Pieni energian tarve



Painonhallintatavoite

- Salaattia puolet lautasesta
- 1/4 pääruokaa
- 1/4 lisukkeita

Toteutuuko seuraava?

Merkitse rasti viereen, jos asia toteutuu kohdallasi.

- 5(-7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 2-4 välipalaa / päivä
- Täysjyväleipää / viljatuotteita: 5-9 viipaletta / päivä
- Hedelmiä, kasviksia, marjoja: puoli kiloa / kuusi kourallista / päivä
- Kalaa: 2 kertaa / viikko
- Riisiä / pastaa / perunaa: 1/3 lautasesta pääaterioilla
- Maitoa / jogurttia / viiliä: 4-6 dl / päivä
- Juustoa: 2-3 siivua / päivä
- Kasviöljyjä: leivänpäällismargariini+ ruoanvalmistukseen öljyt

Vaikutukset suorituskykyyn

Kasvikset, hedelmät, marjat

- Antioksidanttikapasiteetti
 - Urheilijan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
- Vitamiinit ja kivennäisaineet


Varmista suojaravintoaineiden saanti

½ kg/päivä = 6 annosta



Kourallinen syöjän koon mukaan






Vaikutukset suorituskykyyn


Kuitupitoiset viljavalmisteen eli täysjyvävalmisteen

- **Antioksidanttikapasiteetti**
 - Urheilijan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
- **Vitamiinit ja kivennäisaineet**
- **Tasainen verensokeri, hyvä vireystila**



Laadukkaat hiilarit


- **Leipä, puuro, myslit, pasta, makaroni, riisi, peruna**
- **Valitse tuotteita, jossa on**
 - 6-10 g/100g tuotetta (leivät)
 - Sokeria <15 g/100g tuotetta
 - Täysjyväviljaa 50% (murot, myslit)
 - Täysjyväriisi tai -pasta



Vaikutukset suorituskykyyn


Rasvat

- **Kehon hormoneihin palautumisen tukemiseksi**
- **Rasva-aineenvaihdunta, kestävyyskehittämiseen**
- **Harjoituksen aiheuttaman tulehduksen vaste**
- **Tasainen verensokeri, hyvä vireystila**




Laadukkaat rasvat

- Valitse vähärasvaiset vaihtoehdot maito- ja lihatuotteista
- Kasviöljypohjaisia margariineja leivän päälle
- Kasviöljyjä salaattikastikkeisiin, ruoanlaittoon, leivontaan
 - Esim. oliiviöljy, rypsiöljy
- Kalaa 2-3 kertaa viikossa



Liian vähärasvaisen ruokavalion vaarat

- Energiavaje
- Heikentynyt rasva-aineenvaihdunta
 - Suorituskyky, palautuminen, hormonit
- Alettius verensokerin heilahteluihin



Vaikutukset suorituskykyyn

Proteiini

- Lihasten rakennusaine
- Korjausprosessit, palautuminen
- Energian lähde

Palauttava ja rakentava proteiini

- Lihaa, kalaa, kanaa
 - 1/3 lautasesta pääaterioilla
- Huomio erityisesti välipaloihin
 - Leivän päälle leikkeleitä, esim. kalkkuna, kinkku
 - Maitotuotteet esim. jogurtti, jogurttijuoma, rahka, kaakao (sekä proteiiniin että hiilihydraatin lähteitä)

Tavoitteesi arkiruokailussa

- Mieti 2-3 asiaa mihin haluat muutosta.
- Mille tasolle haluat asian yltävän?
 - Asteikolla 1 (alin) ... 10 (ylin)
- Mieti miten haluat tämän asian olevan.
- Kirjoita tavoitteesi ylös:
Esim. "Juon joka aterialla lasin maitoa tai piimää."

Välipalaevää mukana treeneissä ja kloisessa	Kcal	Hiilarit	Proteiini
2 kinkkuvoileipää	200	24g	10g
1 banaani ja 1 jogurtti/jogurttijuoma	130	25g	6g
6 dl rasvatonta jogurttia (noin puolet litran tölkestä)	260	42g	21g
Rasvaton maustamaton jogurtti ja lasten hedelmäsose	172	30g	9g
Valio Play maitokaakaojuoma (3,3dl) ja Alpen Light myslipatukka	259	42g	12g
Maitorahkapurkki, ananassäilykepurkki ja 1 banaani	349	53g	27g
2-4 dl palautusjuomaa (maltodekstriini + heraproteiinijauhe)	Vaihtelee tuotteen mukaan	Esim. 20-40g	Esim. 10-20g

Välipala kotona	Kcal	Hiilarit	Proteiini
Iso karjalanpiirakka (90g) ja 3 reilua rkl raejuustoa (45g)	181	21g	11g
3 rkl myslää ja viili/maitorahka	180	30g	10g
2 lasia täysmehua ja ½ purkkia raejuustoa (100g)	252	40g	17g
2 dl hedelmärahkaa ja banaaniviipaleita	180	30g	13g
2 kinkkuvoileipää (2 siivua kinkkua, tomaattia, kurkkua, margariinia) ja lasi rasvatonta maitoa	238	33g	16g

Hyviä välipaloja		
Aikaa liikuntaan <1h <ul style="list-style-type: none"> ☞ mehut ☞ mehukeitto ☞ banaani ☞ urheilujuoma ☞ jogurttijuoma ☞ kaakaojuoma ☞ hedelmäsoseet 	Aikaa liikuntaan 1-2h <ul style="list-style-type: none"> ☞ jogurtti / viili / marjarahka ☞ hedelmät ☞ kiisselit, marjasoseet ☞ mehut ☞ leipä, pikapuurot ☞ myslipatukat ☞ riisivanukas 	Aikaa liikuntaan 2-3h <ul style="list-style-type: none"> ☞ kevyet valmisateriat ☞ lounas/päivällinen ☞ puuro ☞ leivät ☞ karjalanpiirakka ☞ pinaattiletut ☞ myslit, murot

Ateriarytmin vaikutukset suorituskykyyn
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Tasainen ateriarytmi on optimaalisin kehitykselle ja jaksamiselle - lautasmalli takaa monipuolisuuden ☞ Aterioiden poisjääminen tai huono syöminen heikentää jaksamista, lisää napostelua -koululounas on tärkeä ☞ Kunnan ateria aina treenin jälkeen, myös myöhään illalla!

Ateriarytmi: yhden harjoituksen päivä

Klo 7	Aamupala	Aamupala
Klo 10	(Pieni välipala)	(Pieni välipala)
Klo 11-12	Lounas	Lounas
Klo 14	Runsas välipala	Välipala
Klo 16	Pieni välipala	Päivällinen
Klo 17-19	Harjoitus	18-20 Harjoitus
Klo 20	Päivällinen	
Klo 21	(Pieni iltapala)	21 Iltapala

Ateriarytmi: kahden harjoituksen päivä

Klo 6.30	Pieni aamupala
Klo 8-10	Harjoitus
Klo 10.30	Aamupala
Klo 12	Lounas
Klo 14	Runsas välipala
Klo 16	Pieni välipala
Klo 17-19	Harjoitus
Klo 20	Päivällinen
Klo 21	Pieni iltapala

Toimintasuunnitelmasi

- Miten pääset tavoitteeseesi?
- Mikä voisi olla ensimmäinen askel tavoitteesi eteen heti?
 - Hyvään syömiseen on helpompi päästä tekemällä pieniä muutoksia pikkuhiljaa.