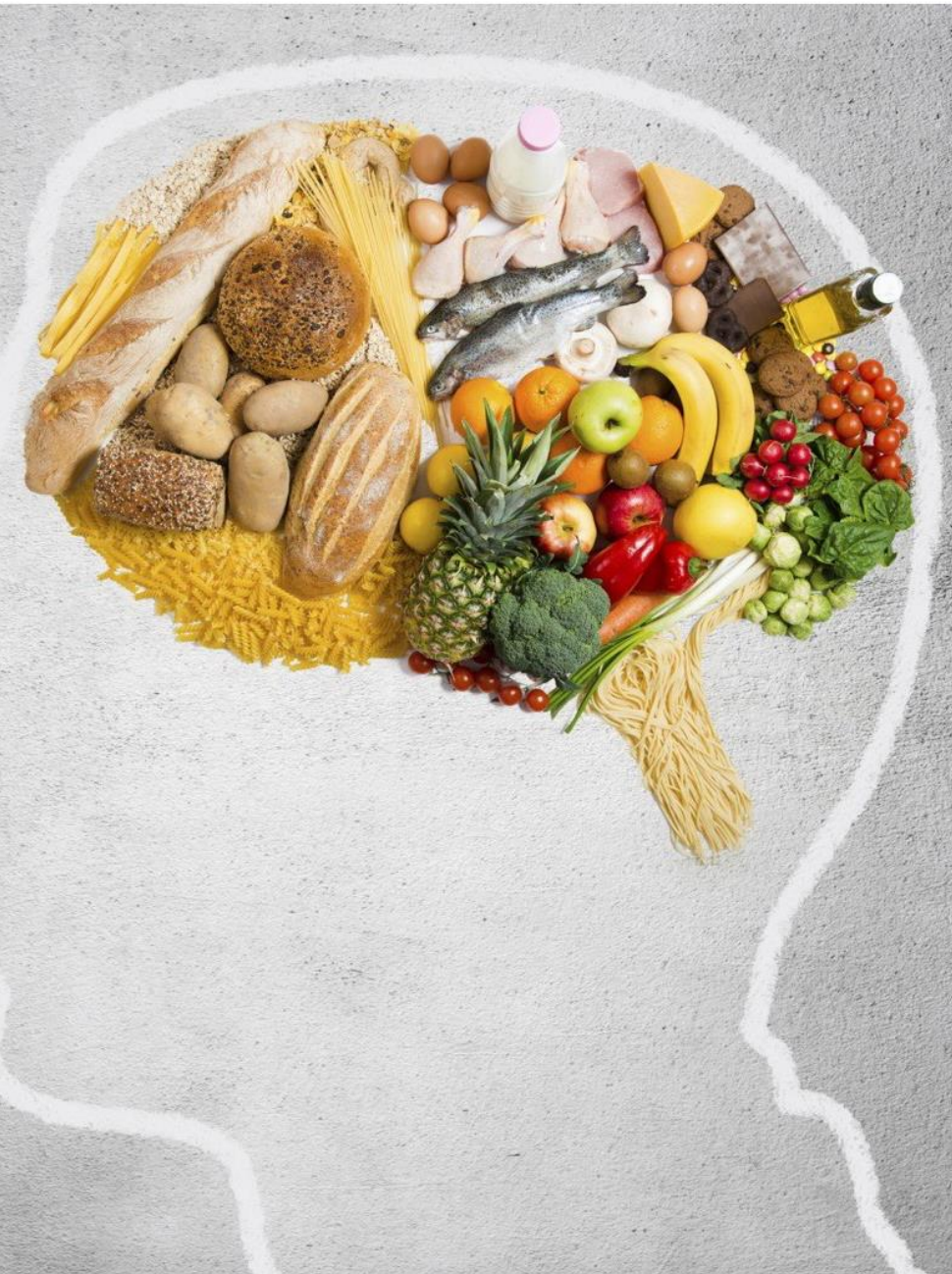




Harjoittelua
tukeva
ruokavalio



Mitä ottaa huomioon ruokailussa yleisesti

- Kehittyminen vaatii harjoittelun ja levon lisäksi ravintoa
- Syöminen on yksilöllistä (toinen asia toimii ja sopii toiselle paremmin)
- Keskity syömiseen laatuun, mutta vältä liioittelua ja nollatoleranssia esimerkiksi herkuttelun suhteen (urheilijankaan ei tarvitse tavoitella "täydellisyyttä")
- Monipuolinen ravinto ensisijaisen tärkeä (älä korvaa ravintolisillä)
- Lautasmalli hyvä lähtökohta ruuan laadun ja määrän määrittämiseen
- Terveellisistäkin ruuista voi tehdä herkkua
- Lasten ja nuorten kohdalla ravitsemuksessa keskitytään perusasioiden laadun kehittämiseen

Vääriä uskomuksia syömisestä

- Ravintolisiä on pakko käyttää päivittäin.
 - VÄÄRIN, Tarvittavat energiaravintoaineet saadaan nauttimalla päivittäin monipuolisia aterioita. Ainoastaan D-vitamiini lisä on suomalaisille suositeltava lisäravinne nautittavaksi purkista.
- Hiilarit on pahasta
 - VÄÄRIN, Hiilihydraatit ovat yksi tärkeimmistä energiaravintoaineista, joita tarvitsemme päivittäiseen jaksamiseen. Ei autokaan liiku ilman polttoainetta. Kiinnitä silti huomiota siihen, minkä laatuista hiilihydraatteja suosit enimmäkseen.
- Laihtuminen parantaa suorituskykyä
 - VÄÄRIN, varsinkin nopea painonpudotus voi aiheuttaa lihasmassan katoamista rasvakudoksen lisäksi, lisätä ravintoaineiden puutosta, aiheuttaa väsymystä ja heikentää monin eri tavoin fyysistä suorituskykyä.
- Suosi pelkästään rasvattomia tuotteita
 - VÄÄRIN, pelkkien rasvattomien tuotteiden suosiminen voi johtaa erityisesti paljon kestävyyslajeja harrastavilla liian niukkaan energiansaantiin.

Mihin hyvä ruokavalio vaikuttaa?

Fyysiset hyödyt:

- Fyysinen kehittyminen
- Harjoituksissa jaksaminen
- Palautuminen nopeutuu
- Motoriikka ja tekniikka

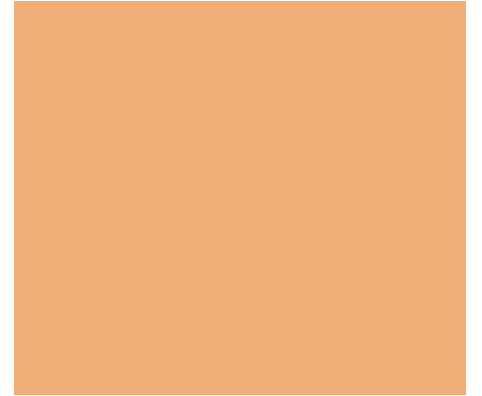
Psyykkiset hyödyt:

- Mieliala
- Koulumenestys
- Oppiminen paranee -> Fiksu jääkiekkoilija



Mihin niukka syöminen johtaa?

- Altistaa hormonaalisille häiriöille ja syömisen ongelmille
- Hidastaa palautumista
- Ei edistä kehittymistä
- Lisää sairastumisriskiä
- Tekee olon väsyneeksi
- Lisää mielialan vaihteluita
- Yöunen laatu voi häiriintyä
- Kasvu voi hidastua
- Luuston tiheys heikkenee ja murtumariski kasvaa





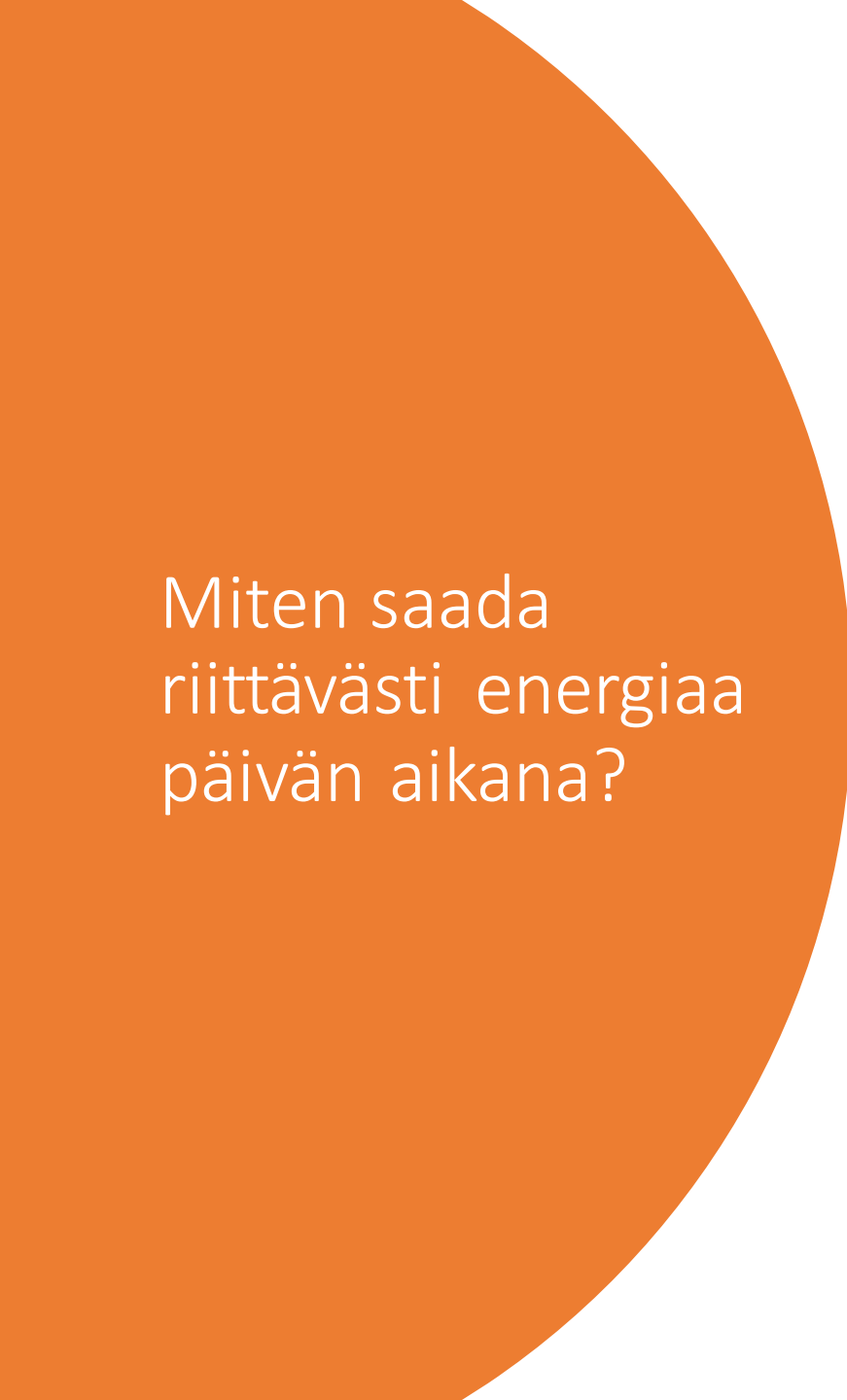
Mitä ravintoaineita keho tarvitsee?

- Hiilihydraatit
 - Toimii kehon polttoaineena
 - Kun syöt tarpeeksi hiilihydraatteja, jaksat harjoituksissa ja otteluissa
- Proteiinit
 - Lihakset kehittyvät, pitää yllä vastustuskykyä ja hormonaalista toimintaa
 - Kun syöt tarpeeksi proteiinia suorituskykysi on parempi, kehitys ja palautuminen edistyy ja sairastumisriski vähenee
 - Tarve suurta erityisesti kovan harjoittelujakson aikana
- Rasvat
 - Energianlähde
 - Hormonaalisen toiminnan ylläpitoon
 - Kehon välittäjäaineiden tasapainon ylläpitoon

Mistä saadaan "hyviä" tarvittavia energiaravintoaineita?

- Hiilihydraatit: täysjyvätuotteet (leipä, pasta), peruna, hedelmät, marjat, vihannekset
- Proteiinit: kala, kananmuna, maitotuotteet, liha, viljat, pavut, herneet, linssit
- Rasvat: pehmeät kasvirasvat, margariini, öljy, pähkinät, siemenet, avokado



A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Miten saada
riittävästi energiaa
päivän aikana?

- Syö säännöllisesti ja rutiinimaisesti (5-7 ateriaa päivässä) Huom. Myös lepopäivinä varsinkin kovina harjoitusjaksoina
 - Huolehdi, että lautaseltasi löytyy kaikkia kehon tarvitsemia energiaravintoaineita (hiilihydraatit, proteiinit, rasvat)
 - Ylimääräiset välipalat ennen treenejä ja niiden jälkeen
 - Mieti ja tee laskelmia joskus, saatko tarpeeksi energiaa päivän aikana
- 
- A series of four yellow curved dashes are located in the bottom right corner of the slide.

Urheilevan ihmisen ruokailu

- Urheilevan ihmisen kokonaiskuormitus voi olla niin kovaa, että tavalliset ravitsemussuositukset eivät riitä
- Jos energiantarve on suuri, ei laadukas ja täyttävä ruoka välttämättä riitä (Osa energiasta voidaan ottaa puhdistetuista hiilihydraateista, öljyistä ja proteiinilisistä. Ota suurin osa energiasta kumminkin laadukkaasta kotiruuasta)
- Kun energiansaanti vastaa kulutusta tai on hieman suurempaa, on kehittyminen tehokkainta

A close-up photograph of a black faucet pouring clear water into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Nestetasapainon ylläpito

- Hyvä nestetasapaino ehkäisee loukkaantumisilta
- Juo pitkin päivää (esim. Puolen litran vesipullo koulussa mukana)
- Juo pieniä määriä ennen selkeää janon tunnetta
- Vältä suuren nestemäärän nauttimista yhdellä kertaa
- Jokaisen aterian yhteydessä myös tärkeää juoda (2-3 lasillista vettä ja muita juomia)
- Juo yli tunnin kestävässä harjoituksissa noin vartin välein
- Harvoin lapset tarvitsevat harjoituksen aikana enemmän kuin 0,75-1L vettä
- Raskaat varusteet ja hikoilu jääkiekossa tekevät nestetasapainon ylläpitämisestä vaikeaa

Harjoitukseen ja otteluihin valmistautuminen

- Hiilihydraattipitoista ruokaa säännöllisesti
- Älä venytä ateriavälejä yli neljään tuntiin (Pieniä aterioita monta kertaa päivässä = imeytyminen tehokasta ja ravintoaineiden pitoisuus veressä pysyy hyvänä. Ei tarkoita napostelua)
- Syö monipuolinen aamiainen
- Täysipainoinen lounas keskipäivällä
- Muutama tunti ennen harjoituksia:
 - Pääasiassa hiilihydraatteja (ei runsaskuituisia)
 - Ei paljoa rasvaa, lihaa tai vihanneksia, jotta olo ei olisi liian täysi harjoituksissa
 - Hyvin sulavaa ruokaa (ennemmin 1-2 välipalaa kuin raskas ateria)
- Harjoittelun jälkeen:
 - Proteiineja ja hiilihydraatteja (esim. palautusjuoma)
- 1-2 tuntia harjoittelun jälkeen:
 - Täysipainoinen ateria



Esimerkkipäivä

Tämä toimii vain esimerkkinä, miten päivän ateriarytmi voidaan koostaa. Ohjeet eivät ole kaikille sopivia tai harjoitusajankohtiin optimaalisia. Seuraavassa diassa normaalimpaa ateriarytmiä vastaava päivä, jossa ei ole huomioitu esimerkiksi harjoitteluajankohtia.

- Aamiainen 7.00
- Aamupäivän välipala? 9.00-10.00
- Koululounas 11.00-12.00
- Isompi välipala 14.00
- Pieni välipala 17.00
- Harjoitukset 18.00-19.00
- Palautumisvälipala 19.00
- Illallinen 20.00



Mitä syödä aterioilla?

Tämä toimii vain esimerkkinä, miten päivän ateriaritmi voidaan koostaa. Ohjeet eivät ole kaikille sopivia tai harjoitusajankohtiin optimaalisia. Myös ruoka-aineet ovat vain esimerkkejä ja ne voidaan muokata yksilön mieltymyksiä ja tarpeita vastaaviksi.

Aamiainen 7.30: vesi, mysliä maidolla tai jogurtilla, 1-2 keitettyä kananmunaa, täysmehu tai hedelmä, kahvi tai tee

Lounas 11.00: Lautasmallin mukaan salaatti ja paistettuja vihanneksia, pastaa, lihaa/kalaa + täysjyväleipä kasvirasvaveitillä ja lasi rasvatonta maitoa

Välipala 14.00: Smoothie jossa maustamaton rahka, täysmehu, banaani, pakastemarjat, kaurahiutaleet, pähkinät. Muutama lasi vettä.

Päivällinen 17.00: jauhelihakastike ja pasta, salaatti, tomaatti, kurkku, porkkanaraaste + tumma leipä, rasvaton maito ja vesi

Iltaapala 20.00: Raejuustoa ja hedelmäsalattia jossa pakastemarjoja, banaania, viinirypäleitä, kiiviä tms.

Keinoja aamiaisen syömiseen



Herää ajoissa, syö rauhassa



Syö vasta muiden aamurutiinien jälkeen (nälän tunne ei ole välttämättä heti herätessä)



Tee aamiaisesta rutiini (vaatii opettelua ja totuttelua, syö samoja ruokia joka aamu)



Smoothien juominen onnistuu helpommin, kuin pureskeltava ruoka



Valmista aamiainen etukäteen esimerkiksi edeltävänä iltana



Jos aamiainen jää väliin tai on niukka, syö välipala aamupäivällä

Hiilihydraattitankkaus ottelua edeltävinä päivinä

- Tarkoitus täyttää lihasten glykogeenivarastot -> Jaksetaan pelata koko ottelu tehokkaasti
- Kevennä harjoittelua muutama päivä ennen ottelua
- Nauti normaalia enemmän hiilihydraatteja muutama päivä ennen ottelua (onnistuu myös perus kotiruualla)
- Vaikka syöt hyvin ottelupäivinä, ei se korvaa edeltävien päivien tankkausta
- Sovella, kokeile ja etsi itsellesi optimaalisin ruokarytmi, jolla saat parhaan suorituskyvyn ottelussa irti (rakenna pohja suosituksiin ja perusteisiin)



Harjoituskausi ja kilpailukausi

Peruskuntokausi

- Energian tarve suuri
- Hiilihydraatteja ja rasvoja
- Riittävä saanti johtaa hyvää kehittymiseen

Kilpailukauteen valmistava kausi

- Energian tarve yhä suuri
- Proteiinin tarve korostuu
- Energiansaantia voi pienentää maltillisesti rasvoista kohti kilpailukautta

Kilpailukausi

- Harjoittelun volyymi pienempi, joten energiantarve kohtalaista
- Energiansaanti kulutusta vastaavalle tasolle (vähennä rasvoista jos tarvetta. Huom. Älä liikaa!)
- Hiilihydraattien ja proteiinien saanti valmistavan kauden tasolla (lihasmassa säilyy ja vältetään ylipärasitusta)

Vinkkejä arkeen

- Älä jätä koululounasta väliin tai korvaa sitä herkuilla
- Älä korvaa oikeita aterioita herkuilla
- Myös välipala voi olla runsas (ota huomioon kumminkin treenien ajankohta)
- Juo päivänmittaan vettä, vaikka ei janottaisikaan (ei kumminkaan liioittelua)
- Hanki ruoka-aineet valmiiksi tai tee ruoka valmiiksi
- Opettele rytmittämään päivänaikaista syömistä (tee syömisajankohdista ja tavoista rutiini)
- Opetelkaa yhdessä perheen kanssa valmistamaan välipaloja ja muita ruokia
- Käy syömässä kavereiden ja perheen kanssa. Hengailu on mukavaa!



This Photo by Unknown author is licensed under [CC BY-SA-NC](#).

Valmentajien ja vanhempien rooli

Tue terveellisiä syömistottumuksia, mutta joustajousta ja tue vapaata syömistä (älä tee syömisestä tai painosta asiaa, joka herättää suuria ja haitallisia tunteita)

Samat terveellisen ravitsemuksen periaatteet sopivat koko perheelle

Opetellaan perheen kanssa yhdessä arkiruokailun periaatteet sekä harjoitus, ottelu ja turnauspäiviin liittyvät välipalat ja nesteytys

Sovi lasten kanssa yhteisistä säännöistä ruokailujen ajoituksista ja harjoituksiin liittyvistä välipaloista ja juomisesta

Huolehdi, että kotoa löytyy hyviä ruoka-aineita, jotta lapsi oppii itse valmistamaan terveellisiä välipaloja ja muita aterioita

Painota kouluruuan tärkeyttä

Kannusta nuoria omatoimisuuteen ja vastuunottoon

Valmentajan asenne toimii esimerkkinä harjoituksissa

Valmentaja kyselee pelaajien tuntemuksia ja jaksamista treenien aikana ja osaa yhdistää syömisestä suorituskyykyyn