



### Kunnon ruokaa luistelijalle tammikuu 2015

Johanna Kleemola

UKK-instituutti

---

---

---

---

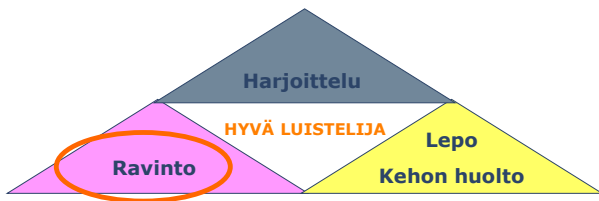
---

---

---

---

### Kehityskolmio



---

---

---

---

---

---

---

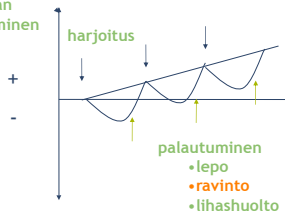
---

### Urheilija kehittyy ja pysyy terveenä



- Harjoittelun sisältö ja harjoitusten rytmitys suunnitellaan ja toteutetaan hyvin
- Palautumiseen liittyvät tekijät huomioidaan

urheilijan kehittyminen



---

---

---

---

---

---

---

---

## Painopisteet luistelijan ruokavaliossa



1) Perusruokavalion yleinen laatu

2) Sopiva energiansaanti

3) Muuta

- riittävästi vitamiineja ja mineraaleja
- riittävästi nestettä
- aterioiden ajoitukset ennen ja jälkeen harjoittelun
- hh/prot/rasva - suhteet
- ...jne.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mitä ruoasta tarvitaan?



- Polttoainetta = hiilihydraatit ja rasva
- Rakennusaineita = proteiinit
- Suoja-aineita = vitamiinit ja kivennäisaineet sekä rasva

→ Jaksamista ja hyvää oloa, kehityksen turvaaminen niin urheilijana kuin kasvavana nuorena

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mitä ruoka on?



### Hiilihydraatit

Leipä, peruna, pasta, riisi, puuro, hedelmät ja vihannekset



---

---

---

---

---

---

---

---

## Mitä ruoka on?



### Proteiini

Liha, kala, kananmuna, maitotaloustuotteet ja palkokasvit sekä siemenet ja pähkinät



---

---

---

---

---

---

---

---

## Mitä ruoka on?



### Rasvat

Öljyt, leivinpäällisrasvat, juustot ja leikkeleet



---

---

---

---

---

---

---

---

## Mitä ruoka on?



### Suojaravintoaineet

Marjat, hedelmät, vihannekset ja täysjyvä tuotteet



---

---

---

---

---

---

---

---

## Luistelijan lautasmalli



Kuva: [www.sydänmitta.fi](http://www.sydänmitta.fi)

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

Huomioi: annoskoko, treenimäärä, yksilölliset ominaisuudet ja tavoitteet

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Toteutustapoja on monia



kuvat: [www.kuusamo.fi](http://www.kuusamo.fi)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve



- Ennen murrosikää varastot täyteen, kasvupyrähdyksessä niitä tarvitaan
  - D-vitamiini: Luuston kehityksen turvaaminen. Maitovalmisteet ja kaloista etenkin siika ja kuha sekä valmisteet syys-huhtikuussa (7,5-10 µg)
  - Kalsium: vähintään 900 mg/ vrk. Maitovalmisteet
  - C-vitamiini: 60 mg/vrk (100-200 mg/vrk). Ylimääräinen erittyy virtsan kautta pois elimistöstä
  - Rauta: 11-15 mg/vrk. Kuukautisten alku ja kasvu sekä yleensä niukempi punaisen lihan syöminen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve

- Esteettisten taitolajien harrastajilla usein niukkuutta suhteessa tarpeeseen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi
- Monivitaminivalmiste talvella turvaamaan saanti
  - Sovelluttava lapsille ja nuorille, ei saa ylittää saantisuosituksia
  - Ei korvaa hyvää ruokavaliota

---

---

---

---

---

---

---

---

### OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI Toteutuuko seuraava? Merkitse rasti, jos asia sinun kohdallasi toteutuu



- 5(-7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 2-4 välipalaa / päivä
- täysjyväleipää / viljatuotteita: 5 viipaletta / päivä
- hedelmiä, kasviksia, marjoja: puoli kiloa / kuusi kourallista / päivä
- liha tai kanaa: pääaterioilla 1/4 lautasesta ja leikkeleinä
- kalaa: 2 kertaa / viikko
- riisiä / pastaa / perunaa: 1/4 lautasesta pääaterioilla
- maitoa / jogurttia / viiliä: 4-6 dl / päivä
- juustoa: 2-3 siivua / päivä
- kasviöljyjä: leivänpäälysmargariini+ ruoanvalmistukseen öljyt

---

---

---

---

---

---

---

---



### Ateriarytmi

- Ruokailuiden väli ei saa olla yli 4 tuntia kuin poikkeustapauksissa
- Optimaalinen on 2-4 tuntia, riippuen ruoan laadusta ja määrästä sekä vuorokauden ajasta
  - Ennen treenejä max. 3 tuntia aikaa
  - Jälkeen max. 1 tunti, riippuen treenejä edeltäneestä valmistautumisesta

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ateriarytmi – yhden harjoituksen päivä



| Klo   |                  |            | Klo      |                  |
|-------|------------------|------------|----------|------------------|
| 7     | Aamupala         |            | 7        | Aamupala         |
| 10    | (Pieni välipala) |            | 10       | (Pieni välipala) |
| 11-12 | Lounas           |            | 11-12    | Lounas           |
| 14    | Runsas välipala  | <b>TAI</b> | 14       | Välipala         |
| 16    | Pieni välipala   |            | 16       | Päivällinen      |
| 17-19 | Harjoitus        |            | 18.30-20 | Harjoitus        |
| 20    | Päivällinen      |            | 21       | Iltapala         |
| 21    | (Pieni 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 | <b>TAI</b> | 14    | Välipala       |
| 16    | Pieni välipala  |            | 16    | Päivällinen    |
| 17-19 | Harjoitus       |            | 18    | Pieni välipala |
| 20    | Päivällinen     |            | 19-20 | Harjoitus      |
| 21    | Pieni iltapala  |            | 21    | Iltapala       |

---

---

---

---

---

---

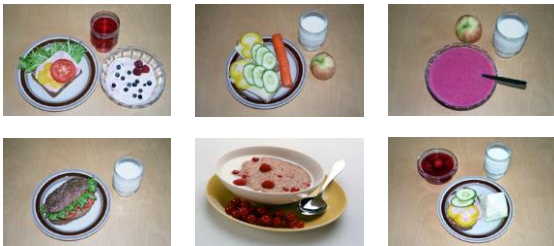
---

---

---

---

### Välipaloja kotona




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hyviä välipaloja, lähde listalla ylhäältä alas. Hätävarat viivan alla



### Aikaa liikuntaan <1 t

- maito
- jogurttijuoma
- hedelmäsoseet
- urheilujuoma
- banaani
- mehukeitto
- täysmehu

### Aikaa liikuntaan 1-2 t

- jogurtti / viili / rahka
- hedelmät
- kiisselit, marjasoseet
- leipä, pikapuurot
- täysmehut
- riisivanukas

### Aikaa liikuntaan >2-3 t

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

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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

---

---

---

---

---

---

---

---

## Juomisen määrä



- Nestevaje hidastaa palautumista ja lihassynteesiä
  - Menetetyn nestemäärän juominen korvaa vain 50 % nestemäärästä. 1,5-kertainen juominen korjaa 70 %
- Nesteen tarve
  - 1,5 litraa ja 0,5-1 litraa / liikuttu tunti
  - Minimi treenipäivinä n. 2,5-3 litraa. Huomioi kuitenkin urheilijan koko

---

---

---

---

---

---

---

---

## Juomien vertailua



| Juoma                   | Hiilihydraatit    | natriumia           | hiilihappo | soveltuu urheiluun         |
|-------------------------|-------------------|---------------------|------------|----------------------------|
| tuoremehut ja sekamehut | paljon            | ei                  | ei         | laimennettuna puoleen      |
| limsat                  | paljon sokeria    | ei lainkaan / vähän | kyllä      | ei kuumassa urheitaessa    |
| urheilujuomat           | sopivasti         | kyllä, sopivasti    | ei         | ei - vain aikuisille       |
| energiajuomat           | paljon sokeria    | ei lainkaan/ vähän  | kyllä      | ei                         |
| keinomakeutetut limsat  | ei lainkaan       | ei lainkaan/ vähän  | kyllä      | ei                         |
| keinomakeutetut mehut   | ei lainkaan       | ei                  | ei         | kyllä                      |
| vesi                    | ei lainkaan       | ei                  | ei         | kyllä                      |
| rasvaton- ja kevytmaito | vain maitosokeria | kyllä, sopivasti    | ei         | ennen ja jälkeen liikunnan |

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Arkiruokailu kuntoon!



- syö säännöllisesti
- koosta ateriat lautasmallin mukaisesti
- syö hyviä välipaloja
- väriä: kasviksia, hedelmiä, marjoja joka aterialla
- viljaa ja vitamiineja: leipää yms. kuitupitoisia viljatuotteita joka aterialla
- sopivasti rasvaa, huomio rasvan laatuun
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä päivittäin
- juomana maito ja vesi
- herkut herkuina: ei nälkään eikä kunnon välipalojen tai aterioiden korvikkeena
- käytä monivitamiinivalmistetta talvisaikaan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tsemppiä alkavaan vuoteen




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---