



KUNNON RUOKAA NUORILLE URHEILIJOILLE



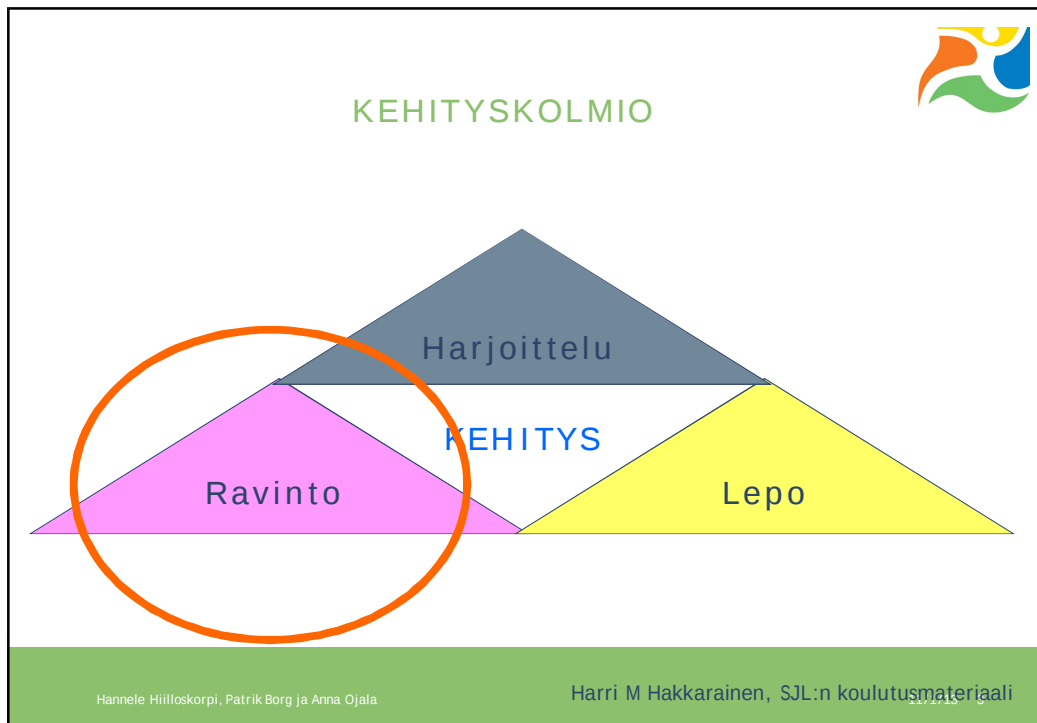
Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma

UKK-instituutti

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: 5-9 viipaletta / 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 / jogurtia / viiliä: 4-6 dl / päivä
- ☐ juustoa: 2-3 siivua / päivä
- ☐ kasviöljyjä: leivänpäällysmargariini+ ruoanvalmistukseen öljyt



Ruokavalion avulla urheilijat voivat:

- tehostaa harjoittelua
- tehostaa palautumista
- nopeuttaa fyysistä kehitystä
- vähentää sairastelua
- pienentää rasitusvammojen riskiä
- ylläpitää sopivaa kehon koostumusta

Hannele Hiilloskorpi, Patrik Borg ja Anna Ojala

11/1/13 4

TERVEELLISEN RAVINNON PERUSTA 5 TASAPAINOISTA RUOKAILUA



Yhteensä n. 650 g (n. 8 annosta)

Aamupala

Lounas

Välipala

Päivällinen

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!



Energiaa etenemiseen
-energiaravintoaineet:
hiilihydraatit, rasva,
proteiini



Voiteluaineita
-suojaravintoaineet:
vitamiinit, kuitu,
kivennäisaineet

Jäähdytysaineita
- neste

Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma

 UKK-instituutti



Ruokaympyrä kuvaa ruoka-
aineiden suhteellista määrää
päivittäisessä ruokavaliossa
ryhmiteltynä 6 lohkoon:

- kasvikset, marjat ja hedelmät
- viljatuotteet
- liha, kala ja muna
- maitotuotteet
- peruna
- rasvat ja öljy



Lautasmalli

- Puolet lautasesta kasviksia
- Neljännes lautasesta perunaa, riisiä tai pastaa
- Viimeinen neljännes kalaa, kanaa tai lihaa



Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma

 UKK-instituutti





VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN

- HEDELMÄT, MARJAT, KASVIKSET
- Antioksidanttikapasiteetti (vaikutus vastustuskykyyn)
- Ruokavalion sopiva keveys (painovaikutus)
- Vitamiineja, mineraaleja



VARMISTA SUOJARAVINTOAINEIDEN SAANTI!



Puolikiloa päivässä on kuusi annosta

KOURALLINEN SYÖJÄN KOON MUKAAN



Hannele Hiilloskorpi, Patrik Borg ja Anna Ojala

11/1/13 13

Sama määrä ravintokuitua – 26 g molemmissa



6 palaa runsaskuituista leipää, 100 hhg 52 palaa (1 kg) vehnäpaahtoleipää, 520 hhg

Ylä-Savon terveysliikunta ja ravitsemus 2006-2008 -hanke



Hyvä aamu-, väli- tai iltapala



Juustosämpylä, hedelmä ja tuoremehu

Ylä-Savon terveystieteiden ja ravitsemuksen tutkimuskeskus 2006-2008 -hanke



NAPOSTELU

- * Ikävystyminen johtaa helposti naposteluun
- * Napostelutapa voi jäädä pysyväksi
- * Napostelu vie nälän tunteen ja johtaa helposti aterioiden väliin jättämiseen ja energiamäärä saattaa nousta huimasti.
- * Sipsit, karkit ja limsat, keksit, jäätelöt ja vanukkaat eivät kuulu arkipäivään!!!

Sama määrä energiaa – n. 1200 kcal molemmissa



1 pussi karkkia (350 g) tai 27 omenaa (3,6 kg)

Ylä-Savon terveystieteiden ja ravitsemuksen 2006-2008 -hanke



Sama määrä energiaa – n. 270 kcal molemmissa



1 suklaapatukka (50 g) tai 15 porkkanaa (1,1 kg)

Ylä-Savon terveystieteiden ja ravitsemuksen 2006-2008 -hanke



Sama määrä energiaa – n. 330 kcal molemmissa



lautasmallin mukainen ruoka-annos tai 1 viineri

Ylä-Savon terveystieteiden ja ravitsemuksen 2006-2008 -hanke



HYVIÄ VÄLIPALOJA



Aikaa liikuntaan <1 t	Aikaa liikuntaan 1-2 t	Aikaa liikuntaan >2-3 t
• mehut • mehukeitto • banaani • urheilujuoma • jogurttijuoma • kaakaojuoma • hedelmäsoseet	• jogurtti / viili / • marjarahka • hedelmät • kiisselit, marjasoseet • mehut • leipä, pikapuurot • myslipatukat • riisivanukas	• kevyet valmisateriat • lounas / päivällinen • puurot • leivät • karjalanpiirakka • pinaattiletut • myslit, murot

Kannattaa kokeilla!!

Hannele Hiilloskorpi, Patrik Borg ja Anna Ojala

11/1/13 20



ARKIRUOKAILU KUNTOON!

- kasviksia, hedelmiä, marjoja runsaasti!!!
- leipää yms. kuitupitoisia viljatuotteita joka aterialla
- rasvat kohdalleen
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
- syö hyviä välipaloja – muista pääateriat lautasmallin mukaan
- juomana pääsääntöisesti vesi tai maito
- herkut herkuina silloin tällöin, ei nälkään!

Hannele Hiilloskorpi, Patrik Borg ja Anna Ojala

11/1/13 21



vesi

- Ilman ruokaa selviämme viikkoja, ilman vettä ihminen kuolee muutamassa päivässä
- Ei sisällä energiaa
- Kehon painosta on 40-60 % vettä; toimii kuljetusten ja reaktioiden väliaineena, lämmönsäätelijä, nivelten voitelija, puhdistaja
- Lihaskudos sisältää n 60-75% vettä, rasvakudos huomattavasti vähemmän (miehet vetisempiä kuin naiset)
- Vaikuttaa mm. verenpaineeseen

Hannele Hiilloskorpi, Patrik Borg ja Anna Ojala

11/1/13 22

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!!