

Urheilijan ravitseminen

Liikuntaravitseminen on ollut vuosikymmeniä keskeinen osa urheilua. Terveellinen ja monipuolinen ruoka on edellytys elimistön hyvälle toimintakyvylle. Positiivinen suhtautuminen hyvään ja monipuoliseen ruokaan voi olla tärkeä kokemus ja samalla se parantaa harjoittelun nautittavuutta ja suorituskykyä. Terveellinen ruoka, hyvät energiavarastot ja nestetasapaino takaavat nautittavuuden ja hyvän suorituskyvyn.

1. Arkiruokailu kuntoon

- syö säännöllisesti (urheilijan tulisi syödä 5-7 kertaa päivässä!)
- syö riittävästi
- ateriat lautasmallin mukaan (1/3 kasviksia, hedelmiä ja marjoja, 1/3 lihaa, kanaa tai kalaa ja 1/3 perunaa, riisiä tai pastaa)
- syö hyviä ja **terveellisiä** välipaloja!
- Viljaa joka aterialla
- sopivasti rasvaa -> huom! Rasvan laatu
- kalaa tai kalaöljyä 2 krt/ viikko
- juo vettä ja maitoa
- herkut herkkaina -> ei nälkään!
- Monivitamiinivalmistetta talvisaikaan

Ateriarytmi

klo. 7.00 aamupala
(8Klo. 10.00 pieni välipala)
Klo. 11.00-12.00 luonas
klo. 14.00 runsas välipala
klo. 16.00 pieni välipala
Klo.17.00-19.00 harjoitus
klo.20.00 päivällinen
(klo.21.00 pieni välipala)

tai

Klo.7 aamupala
klo.10 välipala
klo.11-12 lounas
klo. 14 välipala
klo.16 päivällinen
klo.18-20 harjoitus
klo. 21 iltapala

Huom! Kunnan ateria aina treenin jälkeen auttaa palautumisessa! Myös myöhään illalla!

Hiilihydraattien saaminen on tärkeää, koska siitä me saamme energiaa. Hiilihydraatit pitävät ihmisen kylläisenä, joka vaikuttaa jaksamiseen. Esimerkiksi laadukkaita hiilihydraatteja saa ruisleivästä, puurosta, myslistä, makaronista ja perunasta.

Proteiinit ovat solujen rakennusaine, korjaa kudoksia ja auttaa palautumaan. Samalla se on myös energianlähde. Hyviä proteiinien lähteitä on maitotuotteet, kuten jogurtit, kaakao ja rahkat. Myös lihasta kuten kinkku ja kalkkunaleikkeistä saa proteiineja.

Monesti ajatellaan, että rasvat ovat pahasta. Urheilijalle rasvan saanti on erityisen tärkeää. Rasvat vaikuttavat suorituskykyyn, on energianlähde, tukee kehon hormonitoimintaa -> palautuminen, tukee kehon rasva-aineenvaihduntaa -> kestävyys kehittyy ja korjaa harjoituksen aiheuttamia tulehduksia. Hyvä rasva on juoksevaa rasvaa huoneenlämmössä. Hyvän rasvan lähteitä ovat esimerkiksi kalapohjainen margariini leivän päälle, salaattinkastikkeet ruoanlaittoon ja leivontaa ja oliivi- ja rypsiöljy.

2. Juominen

- nestevaje heikentää suorituskykyä
- urheilujuomat nesteyttää kehon
- **ei energiajuomia ja limsoja!**
- Laimennettu mehu
- vettä tulisi juoda päivittäin 1,5l-2l päivässä!!

Uinti on kestävyyslaji ja päivän harjoitus kestää 1,5 tunnista jopa kolmeen tuntiin. Nestetasapainon ja vireyden pitäminen tasaisena on tärkeää. Juomapullo kannattaa ottaa altaan reunalle mukaan. Vesi on parasvaihtoehto, mutta pitkän harjoituksen aikana hiilihydraativarostojen tyhjentyessä mehu tai urheilujuoma on hyvä vaihtoehto. Urheilujuoma sisältää hiilihydraatteja, jolloin energiatasapaino pysyy hyvänä. (gaterade, power rade) **Energiajuomat kuten ED ja REDBULL eivät ole sama asia kuin urheilujuomat!**

3. Kilpailuihin valmistautuminen

- normaali ja riittävä ruokailu edellisinä päivinä
- **kilpailupäivän aamupala tärkeä!**
- Rankan kisan edellisen päivän ruokailu tärkeä.

Ateriarytmi kisapäivänä

(Esimerkiksi kisa alkaa klo. 11.00)

klo. 8.00 aamupala

(matkalla kisoihin pieniä välipaloja)

Klo. 11.00-15.00 kilpailu

Kilpailun aikana eväitä, mutta ei raskaita!

Klo. 15.30 luonas

Luonaalla hiilihydraatti pitoista ruokaa, esimerkiksi pastaa!

Klo.17.00 välipala

Klo.19.00 illallinen

Huom! Uintikisat venyvät yleensä pitkiksi päiviksi, joten mukaan kisoihin kannattaa ottaa juomaa, vaalea leipää (imeytyy nopeasti, jolloin energiaa saa nopeammin), soseita ja kuivattuja hedelmiä (voimakkaat hedelmät saattavat aiheuttaa mahakipua). Vältä rasvaista ja raskaita ruokia 2-5 h ennen kilpailua, mutta myös pelkkien kasviksien syönti ei riitä -> proteiinit!

Kisan jälkeen palautuminen on tärkeää eli hiilihydraatti ja proteiinipitoisten välipalojen nopea saanti auttaa palautumaan. Vettä on tärkeä juoda myös janon sammuttua.

4. Asenne

Suomalaisista nuorista joka kuudes lähtee kouluun syömättä aamupalaa ja joka kolmas jättää yhden tai kaksi päivän aterioita väliin. Joka kolmas nuorista syö koululounaan enintään kolmena päivänä viikossa. Aterioita väliin jättävät nuoret ovat yleensä väsyneitä koulupäivän aikana.

Parhaastakaan ruokavaliosuunnitelmasta ei ole hyötyä, jos ravitsevia ruokia ei ole saatavilla oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Urheilevan nuoren ruokavalion koostaminen alkaa ruokakaupasta. Vanhempien vastuulla on suunnitella ruokaostokset huolella ja huolehtia siitä, että kotoa löytyy aina ravitsemuksellisesti hyvälaatuisia ruoka-aineita. Aikuisten on kuitenkin hyvä antaa nuorille sopivasti vastuuta oman ruokavalionsa arvioimisessa, suunnittelussa ja toteutuksessa. Nuoria tulisikin kannustaa osallistumaan ruokavalion suunnitteluun ja ostoslistan laatimiseen. Nuorta kannattaa myös aktivoida tulemaan mukaan ruokaostoksille mahdollisimman usein.

Vanhemman on hyvä valmistaa ruokaa etukäteen sellaisia päiviä varten, jolloin ei itse ole paikalla tekemässä ruokaa. Näin nuoren on helppo lämmittää itselleen ravitseva ateria, eikä hänelle synny tarvetta ulkona syömiselle. Nuorta tulisi kuitenkin myös opettaa valmistamaan itselleen hyviä ja ravitsevia välipaloja ja yksinkertaisia, mutta ravitsevia lämpimiä aterioita.

Uimarin oma kiinnostus mitä ja koska syö on kaiken A ja O. Vanhemmat ja valmentajat

pystyvät neuvomaan kuinka syödä milloinkin, mutta kaikki on itse uimarista kiinni.